

点亮一道光 守护“心晴”路

——共青团周口市委推动青少年心理健康服务进村(社区)一线观察

□记者 苑美丽 文/图

当下,青少年心理健康已成为不容忽视的重要议题。随着学业压力加大、缺乏关爱等多重因素交织,青少年心理健康问题逐渐凸显,亟须有效的心理支持和引导。

近几年,我省将开展青少年心理健康服务进村(社区)行动作为省重点民生实事项目。共青团周口市委按照市委和市政府关于河南省重点民生实事项目工作部署,扎实履行引领凝聚青年、组织动员青年、联系服务青年基本职责,高质量推动青少年心理健康服务进村(社区)行动全面开展。

打造“小站点” 让服务触手可及

“老师,我爸妈过年才能回来,我这次考试没考好,心里特别难受……”在淮阳区“青翼家园”的心理咨询室里,12岁的留守儿童小雨(化名)正向心理咨询师倾诉心声。

这样的场景,如今在周口市的乡村和社区越来越常见。近年来,团市委将青少年心理健康服务作为服务青少年成长的重要抓手,通过打造服务阵地、培养专业队伍、开展特色活动等举措,为全市青少年撑起一片心灵的晴空。

走进周口市青少年活动中心“青翼家园”,温馨的布置让人眼前一亮:柔和的灯光、舒适的椅子、整齐摆放的心理学书籍,还有专门设置的情绪宣泄区,这里已经成为当地青少年最爱去的地方之一。

“我们按照有利于资源整合、有利于面向社会、有利于服务青少年的原则,科学布局、精心选址,积极打造‘青翼家园’活动阵地。”团市委相关负责人介绍,截至2024年年底,全市已建成标准化“青翼家园”活动阵地31个,实现县(市、区)全覆盖,并完善相关配套设施,为青少年群体提供心理健康服务;同时,根据青少年心理健康需求的不同层次,组建“心理咨询师+心理治疗师+危机干预师”阶梯式工作队伍,确保“青翼家园”有专业人员定期坐班、提供服务。

“心灵树洞”信箱、沙盘游戏治疗室、亲子互动专区……在城市的不同角落,各具特点的“青翼家园”,让心理健康工作更接地气。

“我们根据当地青少年的实际需求,为他们提供‘菜单式’服务。”团市委有关负责人表示,比如在农村留守儿童集中的地方,重点开展情绪管理、人际交往等辅导工作;在城区学校周边,则侧重中高考减压、网络成瘾预防等内容,突出重点、有的放矢,让服务更有针对性。



心理咨询师对青少年进行心理疏导。



学生与心理咨询师互动。

培育队伍 让“护苗”更加专业

“当孩子说‘生活没意义’时,我们首先要做的是无条件接纳,而不是急于说教……”在西华县人和路小学,心理咨询师正在为基层心理服务工作者授课。这样的培训,团市委每年要举办10多期,累计培训240余人次。

为破解基层心理服务人才短缺难题,团市委构建了“专业咨询师+社工+志愿者”三层服务体系,通过公开招募、严格考核,组建了一支由40多人组成的心理咨询师队伍,其中不乏专业心理健康指导员。在西华县,心理咨询师刘样经常会去“青翼家园”学习,她记录的个案中,很大一部分青少年在经过几次疏导后情绪得到了明显改善。

“沙盘训练不仅是一种心理辅导方法,更是一种心灵的沟通方式。”刘样说,她和其他心理老师经常通过沙具布局与场景共创,体验团体沙盘在促进人际沟通、舒缓心理压力、挖掘潜意识能量等方面的独特效能。通过沉浸式学习,她掌握了沙盘治疗的操作流程与注意事项,为开展心理疏导工作积累了经验。

“以前孩子们有了心理问题,我们想帮却不知道怎么帮。”鹿邑县赵村乡中心学校心理老师刘贵炎坦言,现在他通过线上培训,学习并通过了中国科学院心理研究所组织的心理咨询综合考试。他还经常参加团市委、团县委组织的技能培训,现在与孩子们沟通、帮助他们解决心理问题时,更加得心应手了。

健全机制 让关爱之光普照

5月9日,在中心城区开元路小学,法治进校园活动及心理健康教育普及活动正在开展,孩子们围坐在操场上,认真聆听律师王萌萌的宣讲。

两年来,王萌萌参加团市委组织的法治进校园活动已有几十场,说起参加活动的感受,这位青年律师觉得十分有意义。“像李埠口中学、王保初楼小学、颍河高级中学等,我都去做过宣讲。看到孩子们对法律知识有了更多了解、提升了自我保护意识,我感觉这件事非常有意义。”王萌萌感慨,这类活动在孩子们心中播下了法治的种子。

为切实打通乡村青少年心理健康服务“最后一公里”,团市委通过线上线下相结合的形式,设置“青春护航”“青春自护”等青少年心理健康服务内容,推送心理健康服务活动动态,普及防校园欺凌、法治宣传、中高考减压等相关知识;同时,将青少年心理健康服务进村(社区)行动与青少年自护教育活动、“红领巾寻访”实践活动、共青团助力乡村振兴行动等工作有机融合,实现资源共享、活动共联。在周口,呵护青少年心理健康的动员范围正从家庭、校园逐步扩散到整个社会。

“下一步,团市委将在营造全社会关注、关心、关爱青少年心理健康的氛围上持续发力,不断增强团组织精准服务青少年的意识,提升精准服务青少年心理健康的本领,实现村(社区)青少年心理健康服务的提质升级,把党的关心、关爱及时送到青少年身边,为全市青少年健康成长保驾护航。”团市委有关负责人说。



心理咨询师为学生普及心理健康知识。

“你们对法官了解吗?对律师了解吗?知道看守所是什么样子的吗?”

“如果受到欺负,一定要勇敢地告诉老师和家长,人生的第一课叫‘勇敢’!”

……