

成长“聊”愈

纾解青春心结

重返阳光校园

学生习作

美丽的水之厅

□南平实验小学 四年(7)班 陈奕诗

我家附近有一个美丽的水之厅公园,那里风景优美,散发着它独特的魅力。

站在公园大门台阶上往下望去,挂在眼前的就像一幅规模惊人的青山绿水画卷。最先露出在画卷上的是人工湖的美景。湖水清澈见底,如同一面未经打磨的镜子,倒映着蓝天白云,漂亮极了!眼前的景象令我想到了“半亩方塘一鉴开,天光云影共徘徊”。湖里有许多小动物,有麻雀、绿头鸭、黑天鹅……每一种都天天能看到,还可以投喂,让人越看越喜欢。其中黑天鹅是我最喜爱的,它们全身乌黑,只有嘴巴带着一抹红,它们时而在水面上嬉戏,时而走上岸,走来走去,还时不时伸长脖子叫上几声,为宁静的湖面增添了几分活力,有时间你也去看看吧。

画卷继续展开,人工湖岸边的柳树很美。柳树一棵紧挨着一棵,枝条上长满了密密层层的嫩叶。柳枝低垂在河面上,又细又长,犹如绿色的长发,在微风的吹拂下轻轻摇曳,仿佛是一群娇羞的小姑娘在微风中翩翩起舞,那样的生动,那样的鲜活。贺知章写的“碧玉妆成一树高,万条垂下绿丝绦”把此时的柳树描写得惟妙惟肖。这里的桃花也很美。春天一到,“桃花一簇无主开,可爱深红爱浅红?”的画面呈现在眼前,那淡雅香味十里外也闻得到。

画卷收起,水之厅的美却在心中长留!

(指导老师 魏娟君)

我的拿手好戏

□南平实验小学文体校区 六年(1)班 蒋妙言

窗外的阳光暖暖地洒进来,桌面摊着打开的针线盒;屋角,蓝白相间的蜡染布料纹路在光影里漾着淡淡的柔光。要说我的拿手好戏,当属蜡染。

三年级时,我报名参加了学校的刺绣社团,后来又接触到了蜡染。从最基础的蜡染、描线学起,我慢慢掌握了蜡刀的使用方法。从此,每周的社团活动,我一次都没落下。每次握着蜡刀,鼻尖萦绕着蜡香淡淡的清香,我的心里都像揣了只小兔子,生怕一个不小心,就毁了半天的心血。

功夫不负有心人,两个学期后,我已经能流畅地完成一整幅蜡染作品了。第二年,学校的“乐艺轩”展厅建成,老师挑选了一批学生作品去展览。我的三幅作品都入选了,这让我心里美滋滋的。

不过,最让我自豪的,不只是作品被展出,而是我学会了合作,也学会了帮助他人。上个学期,社团里开展集体创作活动,班上除了我,还有四个同学报名参加。创作那天,社团活动室静悄悄的,我想自己完成一幅作品,却看到一个同学愁眉苦脸地对布料发呆。我立刻改变主意,主动和他交流:“你是第一次做吧?我来帮你。”

我边示范边讲解:“蜡刀不能碰到布底,不然染色的时候,颜料会渗进去破坏图案。”同学问我:“你真厉害,肯定练了很久吧?”我不好意思地笑了笑,嘴上说着“还好啦”,心里却早已乐开了花。随后我们合作上色、固色,作品成功入选展览。

对我而言,蜡染是我的热爱,也是让我成长的课堂。它让我懂得,和伙伴们并肩发挥特长,能收获加倍的快乐。(指导老师 谢松霞)

“摸一摸”,感受蛇节的乐趣

□南平实验小学玉屏校区 六年(2)班 卢紫嫣

每年农历七月初七,延平区樟湖镇都会举行一个特别的节日——蛇节。

蛇节举办之前,本地人会去山上抓来温顺的乌梢蛇、菜花蛇等送到庙里,由“蛇爸”细心看管。到了六点蛇王庙已经人山人海,六点半,最隆重的请蛇王出庙开始了:几位长辈恭敬地抬着蛇王神像,在锣鼓和鞭炮声中缓缓走出庙宇。

“蛇爸”跟在后面,身上缠着一条大蟒蛇,可惜我们只能摸小蛇,我从工作人员手上接过一条小蛇,蛇身冰冰凉凉,滑溜溜的。我本来想再抱一会儿,可是大人说拿太久不安全,我只好依依不舍地把小蛇放回去,心里满是留恋。

下午巡游结束后,人们把蛇放回闽江,寓意着风调雨顺、五谷丰登、平安吉祥、家人安康。看着小蛇慢慢游远,我觉得这个节日很有意义。

这次蛇节之行,我不仅体验到了独特的风土人情,也感受到了古人对生命的敬畏、对自然的爱护。这些难忘的经历,会一直留在我的记忆里。

(指导老师 陈静)

本期成长导师:
肖流金,特约作家,国家注册心理督导师。现任树洞心理南平之主任,全面主持南平地区心理援助与救援平台搭建工作;担任树洞心理援助(中国区)干事,参与全国性心理援助项目策划与执行。作为持证专业心理督导师,长期开展个体咨询与督导工作,致力于推动地方心理健康服务规范化建设,凭借温暖的服务理念与专业的实战能力,成为备受家长与青少年认可的成长引路人。

老师您好:

我的女儿从小学六年级升入初中后,因为身体偏胖,在学校里逐渐出现厌学情绪,后来发展到逃学。如今已是初二下学期,孩子基本整日待在家里,完全没有想去学校的意愿。她情绪长期低落,常常一个人躲在房间里偷偷落泪。作为母亲,我既心疼又无奈,也清楚不能用强制、强硬的方式逼迫孩子返校。特此向您请教,希望能得到专业、妥当的指导,帮助女儿重新回到校园,找回这个年纪本该拥有的开心与快乐。

亲爱的家长:

首先,想真诚地对您说一声:您不是一个人在承担这份沉重,更不是“做错了什么”才导致今天的结果。您能主动寻求帮助,本身已是孩子康复路上最关键的第一步。

您细致地观察到孩子的情绪变化、身体感受与行为信号,如躲藏、落泪、回避。这份敏感与耐心,恰恰是修复亲子关系最珍贵的基础。

关于孩子的情况,我们需要共同理解几个关键点:从顺利升学学习到厌学、逃学,再到彻底拒学、封闭自我,这绝不是孩子“偷懒”或“叛逆”,而是青春期的孩子在身材焦虑、同伴评价、自我否定的多重压力下,发出的痛苦求救信号。

初二青春期自我意识觉醒的关键时期,孩子对自身形象、他人眼光格外敏感。身材偏胖只是导火索,真正让她恐惧校园的,可能是同学不经意的议论、隐性的孤立、集体活动中的自卑,以及长期自我否定引发的抑郁情绪。当“上学”等同于“被评判、被嫌弃、被伤害”时,孩子本能地选择躲在家里。这是她保护自己的方式。

值得肯定的是,您没有指责、强迫孩子,而是选择理性求助。这份尊重与接纳,正是孩子走出困境最核心的力量。请记住,“回到学校”不是终点,而是重建安全感、掌控感与价值感之后的自然选择。强行返校可能加剧她的羞耻与恐惧;而真正可持续的回归,需要从三个层面同步支持:

第一步:先接住情绪,放下“返校”目标

当下最紧迫的不是让孩子上学,而是修复她破碎的情绪。家长要停止一切关于身材、学业的评价,坚决不说“减肥就好了”“别矫情快去上学”这类话,避免加重孩子的心理负担。

孩子独处、落泪时,不追问、不打断。轻轻递上一张纸巾,温柔地告诉她:“妈妈知道你很难受,想哭就哭,我一直陪着你。”给她足够的安全感,让情绪有释放的空间。同时,请警惕情绪信号。如果孩子持续两周以上情绪低落、封闭自我、频繁哭泣,且伴随失眠、食欲异常或自我否定的想法,请务必及时带孩子寻求专业心理干预。心理问题和身体生病一样,需要就医,越早干预越容易恢复。

第二步:解开身材心结,重塑自我认同

孩子的核心痛苦,是将“身材”与“自我价值”划上了等号,认为“胖就是不好、不被喜欢”。家长要温和沟通,耐心还原孩子在校的真实遭遇——是否被起外号、被议论、被孤立。找到伤害源头后,主动与学校沟通,为孩子营造安全的校园环境,并坚定地告诉孩子:“被嘲笑不是你的错,妈妈永远站在你这边。”

在生活中,摒弃节食、减肥等错误方式,避免加重身材焦虑。可以陪孩子散散步,做些轻松的运动,让运动变成亲子陪伴的乐趣,而非“减重任务”,让她明白“健康远比瘦重要”。更要善于发现孩子的闪光点,真诚肯定她的善良、细心、兴趣特长。让孩子知道,她的价值从不取决于外貌与成绩,她本身就值得被爱。

第三步:小步渐进,温柔回归校园

当孩子情绪稳定、自信有所恢复后,再逐步接触校园。可以先从“路过学校”“周末安静入校”“领取书本”等低压力行为开始,慢慢消除她对校园的恐惧。若孩子愿意尝试,可灵活调整,比如先上半天学,只上喜欢的课,暂时避开体育课、集体活动等焦虑场景,适当降低学业要求。每一个微小的进步

都要大力肯定,哪怕只在学校待一小时,也是勇敢的突破。同时,与班主任保持密切沟通,争取温和的课堂环境与友善的同伴支持,让孩子在学校也能感受到温暖。

妈妈还可以做的三件温柔小事

在这段漫长的守护期内,除了宏观的策略,妈妈还可以坚持做好这三件具体的小事,用细节汇聚力量:

1.睡前五分钟,全权交付倾听权

每天睡前轻轻敲门,温和地问一句:“妈妈想陪你坐5分钟,不聊学校,不聊成绩,只听你想说的。”把说话的权利完全交给孩子,不评判、不建议、不打断,让她成为她可以放心卸下所有防备的港湾。

2.制作一份“闪光时刻清单”

用心整理一份专属于孩子的闪光点:哪怕只是细心照顾过流浪小猫、画过一幅让你心动的画、记得长辈的生日、待人温柔善良……将这些文字写在精美的卡片上,悄悄放在她的书桌上、床头边。让她在潜移默化中看见:她的价值,从来与身材无关。

3.主动寻求专业支持,不独自硬扛

勇敢预约一次家庭心理咨询。让专业人士帮助整个家庭系统调整,而非让您一个人默默承担所有焦虑与压力。懂得求助,不是软弱,而是给孩子最稳妥、最负责的守护。

青春期的孩子如同经历风雨的小苗,外界的偏见是风雨,而家长的爱、接纳与陪伴,是护住小苗的温暖土壤。孩子的退缩不是堕落,而是在积蓄力量;她的眼泪不是脆弱,而是在释放委屈。请多一份耐心,少一份急躁。陪着孩子慢慢走,等她花开。相信在温柔的守护下,孩子一定能跨过这场青春的坎坷,重新拥抱本该属于她的美好年华。

教育资讯

扬真小学:

开展主题活动 传承雷锋精神

本报讯(吴晓晨 廖岳峰 文/摄)日前,南平市扬真小学开展学雷锋月主题活动,通过国旗下讲话、主题班会、校园服务、社区实践等形式,引导队员传承雷锋精神。

活动期间,学校通过讲述雷锋故事,号召学生从身边小事做起,践行奉献精神。各班开展主题班会,通过故事、日记、短片等形式,带领学生重温雷锋故事,让学生领会雷锋精神的内涵,立志向榜样学习。

校内,学校启动“校园小卫士”志愿服务行动。同学们利用课余时间,主动参与校园保洁等力所能及的劳动,在劳动中体会奉献的快乐。校外,少先队员化身“社区小当家”,在周末走进社区开展志愿服务,用行动传递温暖,得到社区居民好评。

据悉,南平市扬真小学将持续把雷锋精神融入日常教育教学,让文明之花常开校园,让雷锋精神代代相传。



老师向同学们讲述雷锋故事

用辛勤劳动 唱响我们的时代主旋律



在希望的田野上

登潭阳阁

□建阳区旭辉实验学校 一年(3)班 徐景奕

初春的一个大晴天,暖洋洋的太阳照在身上!我和爸爸妈妈一起爬建阳潭山,准备登潭阳阁。爸爸说,潭阳阁是我们这里的一座文化景观楼。

我们沿着石阶往上走。春天到了,路边的树木郁郁葱葱!小鸟在树上叽叽喳喳地唱歌,好像在说“欢迎欢迎”。我还看到了一朵朵春梅,有的粉粉的,有的红红的,风一吹,阵阵清香扑鼻而来。

我们奋力攀登,终于登上山顶。高大雄伟的潭阳阁出现在我面前。它一共有四层,屋顶的角往上翘,像小鸟的翅膀一样灵巧。爸爸说,这是仿照古人造房子的样子,这座楼高34.43米,占地面积140平方米。

我们爬到阁楼上远眺,整个城市尽收眼底。崇阳溪像一条蜿蜒的玉带穿城而过。夕阳西下,天边出现了橘红色和紫色,就像画一样,美不胜收。

这次爬山虽然很累,但是我坚持爬到山顶,看到了美丽的风景。这件事让我明白:做事情不怕困难,坚持到底,就能收获成功和快乐。(指导老师 叶清芳)