

在洛阳教育培训发展联盟今年第二次主题活动中,亲子互动乐趣多多——

做沙盘游戏 呈现内心感受

□记者 崔晓彧 文/图



王君博(右三)在介绍自己和妈妈摆出的“未来世界”

2 通过双手 呈现内心感受

做这个沙盘游戏有什么用呢?刘鹏表示,在做沙盘游戏的过程中,游戏者实际上是用自己的双手,在构画着无形的内在感受,最终构建出的场景就是内心的一种呈现。

有些人常常不懂得如何表达自己,特别是孩子,大多难以用语言表述和宣泄自己的焦虑、压力与无助,易表现出各种情绪、行为或适应等方面的问题,对身心健康和人格发展产生很大影响。沙盘游戏恰恰是有效

表达和释放情绪的途径。

沙盘游戏为游戏者提供了一个自由与受保护的空間,游戏者可以选择和摆放沙具、用手摆弄沙的形状,来表达自己的内心世界,宣泄情绪,放松身心,激活自身具有的健康与治愈因素,发挥自我自愈力,获得心性的修养和人格的健全发展。

沙盘游戏适用于任何年龄,游戏者不需过多语言参与,可以绕开咨询过程中的阻抗心理,跳出语言输出的局限性。

1 亲子互动 共享沙盘游戏

3月28日晚上6点30分,家长们带着孩子陆续来到洛阳学生心理健康指导中心,参加洛阳教育培训发展联盟今年第二次主题活动之一。

“来!各位家长和小朋友互相告知姓名,问候一下吧。”引导大家互相认识之后,沙盘游戏咨询师刘鹏继续介绍:“这里有几个沙盘,那个房间里有很多沙具,每个家庭随意选择一个沙盘,等一会儿可以随意选取沙具,摆放在自己的沙盘上,构建任何你想构建的场景。”刘鹏强调,家长和孩子要交替去选取沙具、摆放沙具,不能说话。

游戏刚开始,徐世香和9岁的儿子王君博选择的沙盘上,就添置了不少“家当”,徐世香先后拿回桌子、床、车、

地球仪、花木、茶具、鸟窝、苹果、坐着老太太的摇椅、帆船、衣服架,王君博则依次拿回抽水马桶、梯子、恐龙、帅哥、沙发、绿巨人、洗手台、美女、螃蟹、篱笆,各种沙具交错摆放,看起来挺和谐,引来不少家长和孩子围观。王君博说:“我给这个场景起了个名字叫‘未来世界’,代表一个温暖的家。”她兴致勃勃地给大家介绍了每件沙具的作用。

李海飞和9岁的女儿韩静文、7岁的儿子韩文硕在沙盘上共同构建的“家”则是完全不同的风格,看起来更像一个奇妙的乐园。李玉芳和7岁的女儿马煦蕊的沙盘上,可爱的沙具更多一些……大家都展示出自己感兴趣的东西。

3 心理健康指导并非针对“问题人士”

参与洛阳教育培训发展联盟第二次主题活动的有洛阳学大教育培训学校、台湾美育儿童音乐舞蹈国际教育机构洛阳分校、洛阳星辰教育学校、洛阳能动英语学校、洛阳尚学教育等教育培训机构的有关负责人。

沙盘游戏结束后,各机构的负责人进行座谈,就教育过程中遇到的心理健康问题进行交流。

“有的人认为,心理有问题的人才会去接受心理健康指导,这是一种误解。”刘鹏认为,有必要跟大家解释一下。

心理健康指导是指心理辅

导者与受辅导者之间建立一种具有咨询功能的融洽关系。它能帮助受辅导者全面准确地了解自己,接纳自己,正确表达自己,进而欣赏自己,拥有自信和摆脱困境的勇气,并善于规划空间、管理自己,克服成长过程中的障碍,改变自己的不良意识和倾向,获得积极的情感体验,提高对现实问题的分析水平,培养良好的人际交往能力,充分发挥个人潜能,实现自我。

作为一名心理工作者,就是要建立和健全心理保健体系,维护对方积极向上的心理状态。

高考志愿怎么填 看专家怎么说

□记者 杨寒冰 实习生 李宝玉

3月29日下午,由洛阳日报报业集团和招商银行洛阳分行共同举办、金辰教育协办的“金葵花教育大讲堂”在洛阳日报报业大厦举行。

高考志愿填报专家、主讲人张奕扬,从高考录取政策入手,为高三学生及家长剖析了今年志愿填报趋势。

家长要学会扮演多种角色

家长首先要明白,高考的主角是孩子,在备战高考的过程中要以孩子为中心,不要将自己的主观愿望强加给孩子,更不要用命令的口吻跟孩子说话。

扮演好孩子聊友的角色,在孩子学习的间歇,家长可与孩子交流些社会热点话题,有意避开与高考有关的话题,营造轻松愉快的家庭氛围。这样不仅能达到休息的目的,而且能帮助孩子拓宽视野。

扮演好大厨的角色,多看些营养食谱,或咨询营养师,力争饮食科学,保证孩子身体健康。

扮演好观众的角色,要多鼓励孩子,让孩子随时都能感受来自家庭的温暖。放大孩子进步的每一个细节,不断为孩子叫好、点赞。倾听孩子心情不悦时所发的牢骚,平复孩子的情绪。

理性分析 选择专业

高考结束一个月以后,考生就会得知自己的分数和分数线,但是对别人的分数以及自己分数所占的位置却不了解。那么,该如何填报志愿呢?

第一,按照自己的兴趣,依据自己的分数,参考以往的高校录取分数线,填报志愿。

第二,依照家庭意愿,依据考试的分数去选报志愿。如:有继承家业的志向(商贸类),承接祖父辈的意愿(行医)等。

第三,分析社会行业走向,分数较高的,可以大胆地选报热门专业。

第四,从就业角度出发,分析“行情”变化的,可以考虑现在不热,三四

年后会热起来的专业填报。

第五,选报“常温”专业。如医疗、教育等行业,这个社会离不开教育,人也不会不生病。

第六,考虑区域(城市)选报志愿。如某地有亲人或熟人。

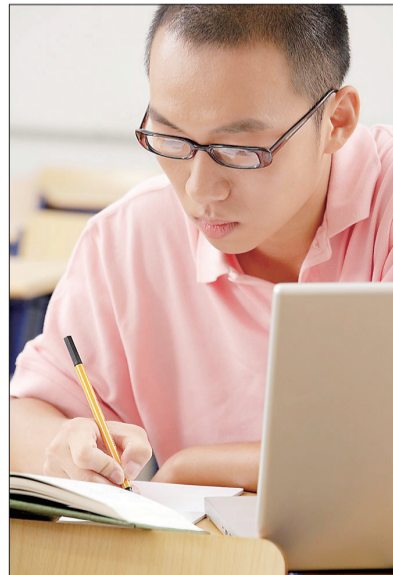
第七,考虑将来在某地生活、工作而选报志愿。如北京、上海、广东等地。

第八,“反其道而行之”选报志愿。别人都不愿意去的地方,别人不愿意报的志愿,自己报。

层次分明 成功择校

选报院校要有“层别差”。如,一个志愿大胆一点,冲一个心里最希望去的院校;再报两三个比较想上的院校或专业;最后一定要安排一个“保底”的院校,确保自己有学上。

认真查阅各高校往年录取情况。关注高招办在提前批、一本、二本、三本等各批次录取过程中,随时发布的补录信息,一定要把握这个机会,切不可错过。



(资料图片)

上学大 提分快

涧西校区:64110088

西工校区:60600777

洛龙校区:65225777