

洛江区第三实验小学小记者走进区校外未成年人心理健康辅导站

绘魔法手套建安全小屋 做情绪的主人



小记者们秀出自己的“情绪魔法手套”



小记者们一同设计安全口号和手势

融媒体记者 林婷婷 通讯员 杜东梅 文/图

近日,洛江区第三实验小学40名小记者走进洛江区校外未成年人心理健康辅导站。在心理咨询师吴清芳老师的引导下,小记者们了解到大脑如同一个“万能放映室”,会放映快乐片段,也可能因外界影响而播放紧张、不安的内容。随后,大家通过设计“情绪魔法手套”、约定安全信号、冥想构建“安全小屋”等有趣环节,学习如何主动调节情绪、掌握“大脑放映权”。小记者们纷纷表示,今后将积极运用所学方法,做自己情绪的主人。

据悉,洛江区校外未成年人心理健康辅导站未来将围绕儿童发展议题设计系列主题,惠及更多家庭,为培育身心健康的阳光少年和构建和谐家庭生态不懈努力。

★学做情绪的小主人

□小记者 彭睿祺
(洛江区第三实验小学三年级)

我给每个手指都设计了一种独特的情绪处理方法。比如,大拇指可以“删除、粉碎”消极情绪;食指能帮我调整说话的语气,或者让浮躁的自己快速静下来……我把这只“魔法手套”贴在了书桌前,让它时刻提醒我:要保持冷静,靠自己的力量打败“情绪怪兽”。

在游戏环节中,我还和小组成员一起约定了专属的“安全信号”,搭建了一间温馨的“安全小屋”。这次活动让我深深意识到:负面情绪并不可怕,只要用积极的心理暗示鼓励自己,就能成为情绪的小主人,以阳光的心态迎接每一个挑战!

(指导老师:陈丽瑶)

★我的“情绪魔法手套”

□小记者 郭浩天
(洛江区第三实验小学三年级)

我精心设计了一只“情绪魔法手套”,每一根手指都会充满神奇的魔力。你瞧,竖起大拇指,就能瞬间驱散心头的烦恼,那些不开心的事也会随之烟消云散;点一点食指,就能平复焦躁的心情,让纷乱的思绪重新归于平静;把中指卷成拳头,这就是充满力量的“勇气拳”,握着这只拳头,我便能感受到满满的温暖与安全感,勇敢地面对那些让我害怕的事情;无名指拥有“频道切换”的魔力,能让我快速放下烦恼,立刻想起那些开心的事儿;捏一捏小拇指,更能施展神奇的缩小术——把那些吓人的画面缩成芝麻粒大小,或者直接把它推

到天边。在老师的指导下,我认真尝试了这些方法,真的觉得心里舒服多了。
(指导老师:陈丽瑶)

★无敌“安全小屋”

□小记者 肖陈帅
(洛江区第三实验小学三年级)

活动中,我轻轻闭上眼睛,在老师的引导下,脑海里立刻浮现出一座金黄色的小屋。屋顶是用软绵绵的棉花糖做成的,房门是用香甜的巧克力精心打造的……脑海中这美好的画面,让我的内心变得格外平静与安宁。

吴老师告诉我们,这是我们通过冥想,为自己构建的独一无二的内心安全空间。只要我们陷入情绪的漩涡,就可以让自己的思绪走进这个“安全小屋”。在那里平复心情、回归平静,再以清醒的头脑重新审视发生的事情,做出更恰当的处理。

(指导老师:陈丽瑶)

★与情绪做朋友

□小记者 唐诗晨
(洛江区第三实验小学二年级)

通过这次的心理课我知道了,情绪就像一个个不同颜色的小气球,有时飘得高,有时飞得低。我们要学会轻轻地牵着它们的线,和每一个情绪气球做朋友。以后呀,我要带着我的“魔法手套”和“安全小屋”,开开心心地过好每一天!
(指导老师:赖乌轮)

★一束温暖的阳光

□小记者 王诗瑶
(洛江区第三实验小学五年级)

我给每一根手指都赋予了专属的“超能力”:大拇指是万能的删除键;食

指化身神奇的静音开关;中指拥有奇妙的时间暂停术,可以在我疲惫不堪时按下暂停键,让我独享片刻的宁静;无名指是神奇的缩小魔法,能把我最害怕的东西变得像蚂蚁一样渺小;小拇指则藏着取之不尽的能量源泉,每当我需要安慰和勇气时,它就会源源不断地为我输送力量。一番精心装饰后,我的“情绪魔法手套”终于大功告成了!我从这堂课中感受到了无限乐趣,也感觉到一束温暖的光照亮了我心房。
(指导老师:谢秋萍)

★不被负面情绪左右

□小记者 吴明哲
(洛江区第三实验小学三年级)

老师教我们在心里建一座“安全小屋”。我的小屋是钢铁做的,里面有沙发、零食、变形金刚,门口还有神龙和士兵守护,让我感觉放松和安全。现在只要我感到难过或害怕,就摸摸我的情绪魔法手套,再闭眼走进我的“安全小屋”,心情立刻变好了。

情绪不是洪水猛兽,我们都能做自己情绪的小主人。以后我要带着我的情绪魔法手套,遇到不开心时就用它提醒自己、调节情绪,再也不被负面情绪左右。
(指导老师:黄维发)

★控制情绪方法多

□小记者 钟心媛
(洛江区第三实验小学二年级)

我设计了“情绪魔法手套”,可别小看它,它的魔法可厉害了。当别人说我坏话时,我的食指可以把这些杂乱的声音屏蔽掉;当我握紧拳头,它将给予我极大的能量,让我成为无所畏惧的老虎……怎么样?我的“情绪魔

法手套”是不是非常好玩?
控制情绪的方法其实很多,我们可以在心里喊出安全口号,可以闭上眼睛进入“安全小屋”,也可以到户外呼吸新鲜空气,还可以与爸爸妈妈说说心里话,向他们寻求帮助。
(指导老师:黄宝莲)

★独一无二的“魔法手套”

□小记者 郭洋
(洛江区第三实验小学五年级)

我的“魔法手套”特别不一般,和别人的完全不同,是独属于我的宝藏。我最喜欢的是无名指,它看着平平无奇,实则藏着有趣的魔法——能把平淡的日常变得抽象又搞笑。比如课间摔了一跤,经它一点化,就成了“我和大地来了个亲密拥抱”的滑稽画面,逗得我自己都笑出声。中指本事最大,它能让我的大脑分泌甜甜的多巴胺,把快乐送到身体的每一个角落。要是快乐太多装不下,我就攥起拳头,让拳头把满满的开心揉成一团,存进我的童年里。
(指导老师:谢秋萍)

★让自己充满电

□小记者 王灏琪
(洛江区第三实验小学三年级)

活动中,我建造了属于自己的“安全小屋”,每到晚上,我就闭上眼睛,想象自己走进了“安全小屋”。我的“安全小屋”墙是用棉花组成的,地板是巨大的蹦床,沙发旁的宝箱里放着永远都吃不完的零食……这里的一切让我身心放松,待上一会儿,我就感觉自己充满电,又可以全身心地投入第二天的学习生活了。
(指导老师:王晓璠)