

## 我校开展未成年学生心理健康教育专题讲座

2020年6月10日，针对新冠疫情可能对未成年学生造成的不良心理影响，在“首届江苏省未成年人心理健康教育宣传月”主题活动期间，在学校政教处的精心安排下，学生成长指导中心邀请我校国家二级心理咨询专家李淑芬老师，给我校未满18周岁的未成年学生开展一次名为“疫情下，请给心灵也戴上口罩”心理健康教育专题讲座。

讲座主要围绕，在当前疫情防控期间，未成年学生可能出现的心理焦虑和情绪波动情况，包括一是如何进行科学认知，积极防控，二是如何稳定情绪，坦然面对，三是如何积极行动，维持韧性，四是如何寻求心理援助四个主要内容，对未成年学生进行心理疏导。

尤其在讲到当未成年学生出现不良情绪影响到学习和生活时，李淑芬老师提出可以通过“好友倾诉、心理暗示、适当运动以及腹式呼吸和肌肉放松等方式”来缓解和消除。

在讲座期间，同学们仔细聆听李老师的讲解，积极参与互动，表现出对本次讲座的认可和欢迎，也充分展现了我校未成年学生的精神风貌和积极阳光的心态。



