社区开展心理健康知识科普

助力青少年健康成长

为进一步关注青少年心理健康，广泛开展心理科普宣传，普及心理健康知识，8月6日上午，大渡口区卫健委联合区心理健康中心为八桥镇五一社区近30名儿童及家长带去心理健康知识科普活动，提升了他们的心理保健意识和心理健康素养。

本次活动特邀专业心理咨询师助力，以“我的情绪世界”为主题，通过“COPY不走样”“认识情绪”“情绪接龙”“情绪调节象限图”等游戏式、体验式、互动式的学习方式教会青少年学会识别情绪，掌握调节消极情绪和发扬积极情绪的基本方法，正确管理情绪，鼓励和父母进行良性沟通，以积极的生活态度应对成长中的小烦恼，从而实现快乐学习、健康生活。

现场，咨询师还为孩子们带来暑期安全知识，营造了一个以活动促进成长，用爱心维护安全，共同关注未成年人心理健康的良好社区氛围。

为不断提高社会心理服务的针对性，扩大心理服务的覆盖面和受益面，接下来区卫健委和区心理健康中心将继续在大渡口区各街道开展儿童青少年心理健康团辅活动。同时，大渡口区八桥镇五一社区也将合理整合辖区多方科普资源，持续发挥社区科普阵地作用，将科普与民众需求、社区文明建设有机结合，继续开展诸如拥军教育、传统教育、安全教育、生态教育科普活动，打造“绿蓝青红”四色科普教育特色品牌。