

美好生活热线打探

# 在涂鸦中，孩子们完成情绪表达

## 直击“心灵成长社”暑期公益托管班

□本报记者 杨锐紫

通过艺术表达、隐喻故事、榜样塑造、心理游戏等形式，在潜移默化中介入青少年的学习与生活，走进心灵的疗与愈——这是团市委创新实施的“心灵成长社”项目。三年来，该项目已在全市40个区县的130余所中小学广泛实施，为青少年提供个性化心理健康服务3万余人次。

今年，“心灵成长社”项目首次走进暑期托管班，向校外阵地拓展。近日，重庆日报美好生活热线记者来到团市委“心灵成长社”项目实施的渝中区曾家岩社区暑期托管班，打探活动现场。



团市委“心灵成长社”项目走进渝中区曾家岩社区暑期托管班，因为老师与孩子们在互动。（团市委供图）

### 体验

#### 制作小怪兽玩偶 学会与情绪相处

据了解，“心灵成长社”由20名左右的孩子组成，以8节课/1学期的项目标准设计情绪管理、人际关系等主题课程，以团辅活动调适青少年心理状况。

在曾家岩社区，当天正好上到第二节课“情绪小怪兽”，市12355青少年服务台心理志愿者樊颖杰首先为孩子们分享了绘本故事《我的情绪小怪兽》，她以绘本故事为媒介，让小朋友对复合情绪与情绪的处理有了一个简单的了解与认识，并导入情绪是身体的信使的概念。

随后，樊颖杰又引导小朋友创作自己的情绪小怪兽玩偶，并为自己的“小怪兽”命名，分享它的故事。

“通过带领孩子们制作情绪手偶，分享自己的情绪小怪兽故事，引导孩子们认识到情绪没有好坏之分，在轻松的游戏中学会和自己情绪相处的方式。”樊颖杰介绍，在此过程中可以帮助小朋友觉察、感受以及描述自己的情绪与故事。

记者看到，孩子们用彩笔代表情绪，在空白玩偶上涂抹色彩，几乎每个小朋友手上的玩偶都被涂画得五颜六色。“每一种颜色代表一种情绪，让颜色与情绪建立了链接，有的小朋友会发现自己拥有很多种情绪。”樊颖杰说，当谈到愤怒的情绪时，她发现有一位小朋友在拍打其他小朋友，这可能就是他在从小成长的环境中习得的，或许他在生活中感到愤怒时会摔打抱枕，这也是一种发泄的方式，只要不伤害到别人。

这时，樊颖杰观察到该名小朋友出现了愤怒的情绪，便告诉他不能去拍打别人，可以把这种愤怒的情绪放到绘画玩偶中来表达，小朋友欣然同意，并没有拒绝。

“儿童想去体验各种情绪，我们也不会告诉他愤怒不好，只是愤怒会让自己感到失控，要让他们坦然地接受自己的每一种情绪。”樊颖杰说，很多成年人会排斥、抵触一些负面情绪，会压抑自己甚至假装情绪不存在，而这堂课让小朋友了解到情绪的多种多样，只是需要恰当的表达方式，那么他们在未来的成长过程中就不会去回避和压抑负面的情绪。

### 反馈

#### “我学会了如何认识和表达自己的情绪”

“我做了一个开心和爱的小怪兽，因为妈妈经常带我去欢乐谷玩儿，我特别高兴。”一位小女孩热情地分享自己的作品。

“爸爸妈妈都要上班，暑假我基本一个人在家，同学们很多都和家人出去旅行了，也没有人和我玩，有时候会很害怕，有时候又会觉得很孤单。”7岁的倪鹤洋说，托管班的“心灵成长社”真的很好玩，“情绪小怪兽”让自己学会了如何结交新的朋友，学会正确认识和表达自己的情绪，情绪没有好坏之分，只要深呼吸让自己平静，愤怒的情绪就会消失不见。

认识到情绪没有好坏之分，是“心灵成长社”课程的一项重要内容。樊颖杰告诉记者，之前“心灵成长社”都是走进学校，这是第一次走进暑期托管班，这里孩子们的年龄大多在六七岁左右，而暑期托管班对于家庭来说是一个“减负”的地方，“心灵成长社”的加入本身就是丰富孩子们的体验课程，保持一周一次的频率，也没有安排得特别密集。

“我们在做的是一个预防性和互动性为主的心理成长团体，在这里我也看到有小朋友已经出现了不少情绪方面的问题。”樊颖杰就说，有一位小朋友告诉自己在生活中每天都有“不好”的情绪，不想说话，就想一个人待着，由于小朋友还没有建立关系网或人际网，因此他没办法去表达这种情绪，“这样的小朋友虽然不多却很典型，通过‘心灵成长社’的课程，他找到了发泄情绪的方式，比如画画时就要蓝色‘爆棚’，这就是在表达自己的难过和忧伤。”

据了解，“情绪小怪兽”这堂课是引导孩子们先去理解情绪，在接下来的课程中，老师会把愤怒、难过等情绪放大，让小朋友去体验这样的情绪其实会让自己感到不舒服、不好受，再逐渐引导孩子们怎样用合适的方式表达情绪。

“我们夫妻是双职工，孩子放假在家没人管，时间长了变得不爱说话了，还有点自卑。送来社区参加暑期托管班，孩子不仅有人看了，还有心理健康和安全自护的课程活动，确实解决了我们的心头大事。”说起“心灵成长社”暑期公益托管班，家住渝中区曾家岩社区的居民张女士赞不绝口。

### 对话

#### 家长要当观察者 善于发现孩子的情绪

在传统的希望工程为青少年提供物质保障的基础上，团市委聚焦青少年心灵培育、心智教育、心理健康等重点领域创新实施“心·希望工程”，旨在探索青少年群体关心关爱新理念、新模式、新载体。“心灵成长社”项目作为“心·希望工程”创新实施的青少年心理健康特色项目，正在逐步走向各类青少年喜欢且适合青少年身心发展的场所，带领越来越多的青少年实现心灵成长。

“孩子们在参与的过程当中是放松和投入的，能有效降低防御心理，帮助他们将无法用语言说出来的内心的困惑、烦恼、压力、情绪、冲突等潜意识的内容，用更具创造性的方式呈现出来，让潜意识有机会自然浮现。”樊颖杰说，从目前开展的情况来看，能看到孩子们真实的呈现和积极的改变，比如手工制作结束后进入分享环节，她会让孩子自己说出愤怒时用哪些方式让自己可以快些进入平静状态，大家总结出了运动、吃糖果等十几种应对负面情绪的方式，每个人的方式都不一样，老师也没有一套标准的方式可以教给大家。

一样，老师也没有一套标准的方式可以教给大家。

在分享过程中，孩子们才知道原来别人也和自己一样有愤怒的情绪，这不是自己的问题，同时还能学习到别人对待情绪的方式，说不定可以试一试，老师的作用就是设置各种场景和体验，去帮助和引导小朋友说出自己的应对方式，并鼓励他们分享给其他小伙伴。

在日常生活里，青少年儿童又该如何与家人沟通？樊颖杰认为，父母要当观察者，不是去观察结果，而是发现过程。

譬如，如果已经看到孩子开始生闷气，拒绝沟通，父母要帮助孩子去描述情绪，因为孩子的语言系统还在建立和发展中，这时父母可以说“你现在是不是有一点点失落或是失望”的话，小朋友听到后，会用点头或摇头的方式来回。

樊颖杰说，父母这样的语言描述不仅是在发现小朋友的情绪，更是在缓解情绪，因为首先要让孩子知道爸爸妈妈尽管现在还不能满足他的要求，但能够理解他、读懂他，这是非常重要的一步。

“其实很多时候孩子不愿意表达并非主观上的不愿意，很大程度上是因为他不知道该如何描述自己的情绪，此时家长的观察和示范就很重要。”樊颖杰谈到，接下来父母可以用“我看到你现在不太愿意跟我说话，是不是感到委屈，我刚刚是不是错怪你了”这样的话去帮助孩子表达情绪，等到下一次孩子再碰到类似情况时明白原来这种情绪叫委屈，是可以语言去表达的。

樊颖杰看来，语言是表达情绪很好的方式，但需要一段时间的示范跟积累才能运用，家长要做到不看结果看过程，观察孩子的表情、眼神、行为等，教会他们用语言去表达出来，就是很棒的沟通了。

记者了解到，接下来，团市委将始终坚持关注青少年、关心青少年，聚焦青少年健康成长的实际需求，不断探索完善“心灵成长社”项目，推动“心灵成长社”在更大范围、更广领域、更深层次展开，让心灵成长社与孩子们更贴心。

我为群众办实事  
**12345在行动**  
重庆市12345政务服务便民热线  
重庆日报

### 一周热点排序

事项分类	占比
1 劳动人社	36.05%
2 住房城建	20.02%
3 医疗卫生	11.65%
4 市场监管	8.48%
5 交通运输	4.90%
6 司法	3.80%
7 治安管理	2.93%
8 城市管理	2.54%
9 民生服务	2.07%
10 科教文旅	1.87%

### 这些事解决了

#### 施工产生扬尘 洒水降尘

市民反映：开州区谭家镇龙溪村附近进行公路扩建工程，施工方未做好扬尘的降尘措施，导致车辆行驶时产生大量扬尘，严重影响周边居民的正常生活，希望相关部门核实处理。

开州区谭家镇政府回复：经核实，扬尘情况属实。现从谭家镇高速互通转盘到大山溪路段，安装80个喷水点，并且安排洒水车在该路段进行洒水降尘，保持路面干净整洁。

#### 小区车位被物业外租 责令整改

市民反映：渝北区海成云境小区物业未经得小区业委会同意，私自把小区车位租赁给非小区的人员，存在安全隐患，希望相关部门核实处理。

渝北区城管局回复：经核实，情况属实。执法人员依据相关条例对该小区物业负责人进行法律法规宣传教育，并送达《城市管理行政执法责令改正（改正）违法行为通知书》，要求立即停止违法行为并整改。

#### 体育公园田径场关闭 恢复开放

市民反映：江北区石子山体育公园内田径场未对外开放，导致附近居民锻炼不便，希望相关部门核实处理。

江北区体育局回复：经核实，前几日因场地承担经审批的拍摄任务，暂停免费开放。现拍摄任务结束，已恢复免费开放。

#### 小区内饲养家禽 现场处理

市民反映：大渡口区秋实春华小区有业主擅自饲养家禽，散发异味扰民，希望相关部门核实处理。

大渡口区春晖路街道办事处回复：接到市民反映后，立即安排工作人员联合社区民警赶到现场处理。已对居民进行宣传教育，并要求将私自饲养的家禽宰杀，现已处理完毕。

#### 深夜网球场扰民 调整时间

市民反映：两江新区悦来漫渡公园内，每天晚上10时到次日凌晨1时，网球场内有人打网球产生噪音扰民，希望相关部门核实处理。

两江新区悦来新城回复：已与网球场管理者沟通协调，调整运营时间。晚上10点后不再运营，避免影响周边居民休息。

#### 门店私设隔离地桩 拆除恢复

市民反映：万州区百安坝街道上海大道491号有门店私设隔离地桩，影响市民通行，存在安全隐患，希望相关部门核实处理。

万州区城市管理综合行政执法支队回复：经城管执法百安坝大队现场调查，情况属实。该地桩为门店负责人私自违法安装，执法人员已责令该店主拆除并恢复原状。（记者 周松 整理）

### 这些事还没解决

市民来电：渝北区升辉雅舍小区大门周边的洗车店，长时间在店外占道洗车，阻碍市民通行，希望相关部门核实处理。

市民来电：沙坪坝区歌乐山金刚坡街6号附近的垃圾仓已有10余天没有转运，滋生蚊虫产生异味扰民，希望相关部门核实处理。

市民来电：璧山区观音塘湿地公园荷花池内有许多福寿螺，属外来入侵物种，破坏水生环境，希望相关部门核实处理。

市民来电：7月23日在武隆区火车站通过滴滴平台乘坐网约车前往仙女山景区，司机到达接送点后要求加价20元，市民认为不合理，希望相关部门核实处理。

市民来电：大渡口区八桥镇凤阳社区壹鹿驾校强行要求学员必须支付科目三680元的合场费，如不缴纳该费用就不安排培训，市民认为不合理，希望相关部门核实处理。（12345热线提供，截至7月24日）

探寻基层治理密码 (52)

# 从“三不管”到“一起管” 江津珞璜城市管理大小事有了“总管家”

□本报首席记者 张莎

“明天上午老地方见哦！”7月24日中午，家住江津区珞璜镇马宗社区还房小区的朱女士又和舞伴们相约碰面。她口中的“老地方”居民们都知道，是从前大家提到，眉头都要皱起来。四五年前，这里逐渐形成了一个露天农贸市场，聚集了上百摊贩，居民买菜方便了，“脏乱差”也随之而来。

现在，经过江津区临港产业城城市管理综合办公室持续集中整治，露天市场搬进了附近的室内农贸市场，这个空间又成了居民们散步、碰面的好去处。

一年多前，江津区在成立江津珞璜临港产业城管委会的基础上，设立临港产业城城市管理综合办公室，各方实现了人力、资源的优势互补，这片20平方公里土地的城市管理大小事有了“总管家”。

### 难管

#### 三方交叉地带占比渐增

记者了解到，江津珞璜片区城市建成面积约20平方公里，过去由江津综保区管委会、珞璜工业园区发展中心、珞璜镇三分

管。随着城市更新，三方之间的界限变得模糊，其中近乎陷入“三不管”的交叉地带在逐年增加。

“属地边界不清晰，管理就会出现盲区，给城市治理效能、群众幸福感提升埋下隐患。”珞璜镇玉观社区党委书记冯明权告诉记者，社区很大一部分属于工业园区范围，过去时常发生乱停车问题。“园区没有执法权，且市政力量配备不足，处理难度就大了。”

“并不是不想管，而是管不了。”就露天农贸市场扰民问题，马宗社区党委书记刘祥勇表示，这一区域的管理权也不明确，社区只能对占道商贩规劝。“这样治标不治本，过两天又死灰复燃。”

“2021年这一路段发生交通事故138起，2022年发生交通事故48起。”G348玖龙纸业路段安全隐患曾是悬在顺江社区党委书记苏治伟心头的一块大石。近年来随着园区发展，这条路段车流量日益增多。附近上下班职工为求方便，占用多处绿化带随意停车，严重破坏城市道路形象；另一方面，大货车、小车在这里交织，乱停乱放造成秩序混乱，存在极大的道路交通安全隐患。

### 总管

#### 推倒看不见的治理壁垒

谁来管、怎么管？管好谁受益，管不好谁担责？

临港产业城城市管理综合办公室设立后，立即对辖区悬而未决的城市管理难题展开专题调研。

几位社区干部都切身感受到，通过顶层设计，临港产业城城市管理综合办公室这个“总管家”补位，综保区、园区、镇政府三方实现了人力、财力、资源的优势互补，过去看不见的治理壁垒被推倒了。

在“乱停车”频发的玉观社区，“总管家”指挥兵分几路，挖掘出片区1000多个地下车位，并在道路上广泛设置停车指引，疏导社会车辆入库停放。

为清除G348玖龙纸业路段安全隐患，“总管家”牵头与玖龙纸业、顺江社区多方商议，并经顺江社区居民代表大会通过，采取了系列措施：一方面增加200多个停车位，供玖

龙纸业职工停放；一方面对G348沿线2个货车停车场进行清理，整合新增货车车位约200个。同时，配合交警，派出所开展联合执法，推行“首违不罚”制度，累计劝离占道停车800余起，规范了货车停车秩序。

### 智管

#### 整合数据资源提升治理水平

记者了解到，临港产业城城市管理综合办公室成立一年多来，对停车秩序、物业矛盾、市容环卫、市政审批等重点问题，龙珠街、翠云路、云峰时代、农贸市场周边和珞璜、顺江、和平、马宗老场镇等重点区域花大力气开展专项治理，处理城市管理反馈件3500余件，重点区域的老大难问题整改初见成效。同时，该办公室还累计投入2亿余元治理管网、改造路面、升级路灯、物业管护，形成了有组织管事、有章成事、有人干事、有钱办事的城市管理格局。

目前，该办公室正启动数字城市管理，将临港产业城建成区建模纳入三维地图，并准备成立基层治理中心，进一步推动江津珞璜片区城市品质优化，精细化城市管理提升提档升级。