“心”活动预告｜隆兴镇本周知心讲堂和心理沙龙来啦（12月14日）

隆兴镇广大朋友:

大家好！党的二十大报告提出：“重视心理健康和精神卫生。”为了进一步提升辖区居民心理素质，提高情绪管理能力，加强青少年心理健康教育，营造自信有爱的校园氛围，隆兴镇诚挚邀请合川区图书馆联合国家级心理咨询师及重庆移通学院开展知心讲堂和心理沙龙等活动，有温度、接地气、聚人气的文化惠民活动等你来参与！一起看看吧↓

【文化惠民活动预告】12月14日 3场

✭活动一

**活动内容1：**教育培训**——**解密青春·拥抱成长

**活动时间1：**12月14日上午10:30-11:30

**活动地点1：**隆兴小学

**活动对象1：**五、六年级学生

**主讲人1：**艾生涌

国家三级心理咨询师、正好心理•正心家庭教育讲师、中小学心理健康工作者、重庆市跳水队心理辅导教师

**活动背景1：**为了提高学生对青春期的认识，了解青春期身体、心理等方面发生的变化，消除成长过程中的困惑，增强他们的防范和自我保护意识，帮助学生快乐度过青春期隆兴镇综合文化服务中心主办，重庆正好心理咨询有限公司承办，开展以“解密青春 拥抱成长”为主题的培训讲座，引导同学们用理智和坦然的心态面对青春期生理以及心理问题，帮助她们更多地了解自我，学会接纳自己的变化。

**活动内容1：**

（1）感受青春 青春期的基本含义

（2）保卫青春 青春期的自我关爱

（3）探索青春 青春期的自我认知

（4）绽放青春 青春期的立志启发

✭活动二

**活动内容2：**教育培训——防性侵安全教育宣传

**活动时间2：**12月14日上午10:30-11:30

**活动地点2：**隆兴小学

**活动对象2：**一、二年级学生

**主讲人2：**重庆移通学院“守护青禾”志愿者

**活动目标2：**

（1）让学生正确认识身体，学会爱护和尊重自己和他人的身体，提高自我保护意识；

（2）让学生认识什么是性侵害，哪些行为属于性侵害行为，掌握防范性侵害的方式和方法；

（3）让学生知道如果遭遇性侵，该如何应对及后续怎么处理。

**活动内容：**

（1）认识我们的身体

（2）如何分辨和防范性侵害

（3）遇到性侵害时该怎么做

（4）万一遭遇性侵后该做什么

✭活动三

**活动内容3：**教育培训**——**点亮心灯 呵护心灵

**活动时间3：**12月14日上午10:30-11:30

**活动地点3：**隆兴镇人民政府

**活动对象3：**残疾人监护人

**主讲人：**朱嘉鹂

中国心理学会会员、国家二级心理咨询师、高级育婴师、高级健康管理师、感觉统合指导师、家庭教育指导师

**活动背景3：**残疾人是特殊的群体，他们的成长道路上布满崎岖与困苦，饱受他人异样的眼光，而残疾人背后的家属在挑起照料患者的重担时，同样也面临着更大的心理压力。为缓解残疾人及其家属焦虑、抑郁等心理障碍，重庆合川图书馆主办，重庆正好心理咨询有限公司承办，开展以“点亮心灯 呵护心灵”为主题的日常心理疏导活动，让庇护人员们更加客观的认识焦虑，了解焦虑。

**活动内容3：**

（1）音乐互动：

（2）分享讲座——《点亮心灯 呵护心灵》

了解一下残疾人的一些心理特征和心理疏导方法

（3）情绪放松——《感知觉游戏》《情绪疏导训练》

其他未尽事宜，以通知为准，详情可咨询文体中心联系电话：023-42669015。

重庆市合川区隆兴镇文化体育服务中心

2023年12月13日