走进宁波市未成年人心理健康指导中心

“小候鸟”学习如何成为情绪的主人

2025 关爱“小候鸟”行动

“今天，我们邀请了神奇的‘心灵镜子’——欧卡（OHCards），陪伴大家开启一段轻松而深刻的自我探索之旅……”8月1日下午，“小候鸟”走进宁波市未成年人心理健康指导中心，上了一堂“认识自己”的课程。

体验心理互动游戏。

“小候鸟”展示画作。

“小候鸟”展示画作。

1 为什么要上一节心理课？

“我们在调研中发现，不少像‘小候鸟’这样的留守儿童，非常需要心理上的陪伴，在情绪波动大时，学会识别、接纳和表达情绪是心灵成长的关键一步，这样的课程很有必要。”宁波市未成年人指导中心老师宋平表示。

当天，“小候鸟”集体体验了欧卡课。所谓欧卡，全称是“Open Heart Cards”，也被称为“oh卡”，是一款心理学游戏工具。当天课程主题聚焦“看见情绪，拥抱真实的自己”。

“我选了太阳下山，月亮升起的时候，来参加这个活动很开心，我就选了这张卡。”

“我选了一张绿灯的卡，因为阻碍过去了，我很开心。”

“我选了一张有太阳的照片，希望我的心情也阳光灿烂。”

……

团体辅导课上，“小候鸟”先各自选了一张“欧卡”，观察卡面上的图片后，将其放在白纸上的任意位置，绘制了一幅与卡片链接的图画。

“我画的是公园一角，有人在荡秋千，还有人在玩游乐设施，后面有人在跑步，也有人拍照，大家都非常开心。”来自江西的“小候鸟”王梓涵挑选了滑梯图，补充了一幅欢乐的画面。

“这些都是我小时候在公园里看到的场景，在我受到挫折的时候，可以给我安慰和鼓励。这堂心理课很值得，希望更多的大朋友、小朋友都可以来听一听。”王梓涵说。

“情绪没有好坏，开心、愤怒、悲伤、恐惧都是正常信号，提醒我们关注内在需求。接纳是管理的第一步”“大家能准确说出我感到委屈还是失落，本身就能降低情绪强度”“大家与信任的朋友、家人、老师聊聊感受，是很勇敢的表现哦”……当天，心理老师还给“小候鸟”科普了青少年情绪健康小知识。

2 让自己成为情绪的主人

随后，“小候鸟”体验了心理科普互动游戏。同时，在大脑印象展区，指导老师通过大脑仿真模型与多媒体互动的方式，向“小候鸟”展示了人类自身心理感知所产生的奇妙现象以及大脑复杂的构造和精密的运作规律，启发“小候鸟”对心理与健康关系的思考。

据了解，2024年，未成年人心理关爱项目被列入宁波市民生实事工程，近年来，宁波市未成年人健康中心增设科普功能，通过“沉浸式、体验式”互动，提高广大未成年人心理健康素养水平，培养积极乐观、健康向上的心理品质，促进未成年人身心和谐可持续发展。

“也希望通过今天的活动，能让更多未成年人了解、认识自己的内心，从而更好地进行情绪管理，让自己成为情绪的主人。”宋平说。

据了解，“我陪孩子读经典”2025年宁波市关爱“小候鸟”活动由宁波市文明办、共青团宁波市委、宁波市关工委、宁波市慈善总会主办，宁波市体育彩票管理中心支持，宁波晚报承办，旨在带领孩子们走进校外“第二课堂”，趣味学习科学文化知识，领略大自然的魅力。

后续研学活动也将继续展开，目前，“体验‘电力’魔法，做安全小卫士”“掌握‘防溺水’知识 安全‘不放假’”两场活动尚有名额，欢迎“小候鸟”报名参与。

报名提示：

关爱“小候鸟”系列活动为公益活动，均免费参加。

报名参加活动可下载甬派客户端，进入客户端页面下方的“服务”栏目，找到“最新活动”中的“我陪孩子读经典”2025年宁波市关爱“小候鸟”系列活动报名；或拨打活动专线0574-87685778（工作日9:00-11:30，14:30-17:30）报名。

待接到宁波晚报确认报名成功的电话后，再加入活动沟通群，发布相关注意事项。

如果您想帮助“小候鸟”，宁波晚报联合市慈善总会共同设立了宁波市慈善总会流动儿童关爱基金，微信扫描下方二维码可签约月捐（每月捐赠30元即可参与），您还可以通过银行转账的方式支持，户名：宁波市慈善总会，账号：3901 1100 0900 0120 345，开户行：工行鼓楼支行（捐赠时请备注流动儿童关爱基金）。期待您能够加入我们，一起帮助“小候鸟”和困境儿童。

记者 袁先鸣 崔引
见习记者 徐嘉胤 通讯员宋平