

海淀区教育工会委托建立的教职工心理健康教育中心抗疫中显身手

# 师生和家长居家防疫有了专业的“心灵导师”

本报讯(记者 任洁)“提前做好预案,或者制作成应对卡,带着它去做事,能够帮助我们完成高难度、高挑战的任务,完成后赢得成就感和幸福感……”这是海淀区教职工心理健康教育中心针对北京中小学再次停课的决定制定的师生居家心理建议之一。新冠肺炎疫情发生以来,该中心通过网络宣传、电话咨询、现场授课、团体辅导等多种形式,帮助师生和家长调整和保持心理健康。

作为海淀区教育工会选定的海淀区教职工心理健康教育基地,北京市第十九中学拥有一支经验

丰富的专兼职心理师资团队,80名教师获得国家心理咨询师资质。基地2019年成立后,受海淀区教育工会委托,致力于服务全区教职工及其家庭,并为不同学科和学段的教职工提供心理服务。

新冠肺炎疫情发生以来,该中心充分发挥资源优势,采取线上线下相结合的方式,开展对教师、家长和学生群体的心理辅导工作。统计显示,中心已通过积极心理健康教育网和微信公众号发表53篇文章;心理热线接待了214次咨询;推出心理视频讲座5次,文字讲座1次;举办情绪调节、亲

子关系等心理辅导261次。同时,中心研发了《防疫期间的学生与家长心理防护指南》《防疫期间的教师心理防护指南》等图文课程,借助微信公众平台每天推送。这些心理知识备受师生和家长的欢迎,敢于向他们敞开心扉的比疫情初期明显增多。

受北京近日疫情影响,从6月17日起,全市中小幼各年级停止到校上课,重新开始线上教学生活。停课、复课、再停课……突发状况把教学节奏打乱,难免会影响到师生的心情。对于家长和教师五味杂陈的情绪,中心的心理

教师表示,精神出现波动很正常,重要的是尽快调整工作和学习状态,保持心理健康。

十九中党委副书记、国家二级心理咨询师陈雪芬和心理教师刘欣、王芳、李保松、官贺等策划了居家心理建议,为师生和家长解压。比如对家长群体,他们建议无论多难都要学会自我调适,给孩子传递正能量,多与孩子沟通,培养其良好的心理素质和健全人格,积极乐观应对变化,劳逸结合安排居家生活。

对于教职工群体,他们建议要学会提升自己应对不确定的能

力,不回避焦虑、压力,写下头脑中想表达的内容,下定义明确出来,再想办法去解决。“俗话说:摸着石头过河,石头在过河过程中起到稳定的作用。教师们可以抓住属于自己的石头,帮助自己更好地解决问题,提升能力。”陈雪芬告诉记者,居家在线学习过程中的“石头”包括固定的作息、适度的运动、成长的阅读、熟练的家务、联系的朋友等,教师可以提前做好预案,或者制作成应对卡,带着它去做事,“家里有粮心不慌”,完成任务后会赢得成就感和幸福感。

## 一线送清凉 工会在行动

### 城建集团建筑部工会慰问交通枢纽建设者

本报讯(记者 杨琳琳)随着高温季节的来临,北京城建集团建筑工程总承包部(以下简称“建筑部”)工会主席宋志栋一行来到城市副中心站综合交通枢纽工程项目部,向高温酷暑下坚守一线的建设者送去夏日的清凉和暖心的问候。

活动中,宋志栋对奋斗在施工一线的建设者表示感谢。他说,在城市副中心区域,要

充分发扬“有旗必夺,有一必争”的精神,体现出北京城建的良好战斗作风和精神风貌;要关心职工的生产生活和身心健康,切实做好防暑降温工作,在常态化疫情防控中确保建设者高温条件下的自我保护,同时建设好职工小家。

随后,建筑部工会为一线建设者送上了绿豆、饮料、茶叶等清凉物资。来自“娘家人”的关心和慰问,使员工倍

感鼓舞。大家表示,一定要把领导的关心化作工作的动力,一如既往地坚守岗位做好施工生产,确保工程建设稳步有序推进。

据了解,城市副中心站综合交通枢纽工程不仅是京唐城际铁路始发终到站,也是城际铁路联络线及地铁6号线、平谷线、M101线的换乘车站,建成后将成为亚洲最大的地下综合交通枢纽。



### 公交职工热学垃圾分类知识

哪些是有害垃圾?哪些是可回收垃圾?昨天,电车分公司第123路车队职工进行垃圾分类知识测评。车队工会主席石明介绍,随着全社会对垃圾分类工作的深入推进,车队工会组织职工通过微信平台先后开展了垃圾分类网上授课、网上答疑交流等多项活动。此次垃圾分类知识测评就是对前段工作的全面总结。

万玉藻 摄影报道

### 推进垃圾分类 首发工会人当上了宣讲员

本报讯(记者 白莹)垃圾分类微课堂、垃圾分类知识竞赛……为帮助职工加强对垃圾分类相关知识的掌握和运用,近日,首发路产分公司工会在驻地组织开展垃圾分类收集投放活动。

活动中,首发路产分公司的工会干部变身成为“宣讲员”,宣传垃圾分类知识。通过开展“线上+线下”垃圾分类知识微课

堂、发放垃圾分类宣传折页、张贴宣传海报,广泛宣传垃圾分类知识;变身“守桶人”,指导垃圾分类落实。以面对面讲解、互动体验小游戏等环节,带领职工在工作中学习垃圾分类知识。

通过此次活动,职工对垃圾分类的知识更加清晰明了,大家表示要用实际行动践行垃圾分类理念,让垃圾分类成为新时尚。

### 石景山工会开展和谐劳动关系调研

本报讯(记者 唐诗)近日,石景山区总工会副主席聂纪军带队到北京市喜隆多购物有限公司时尚奥莱分公司,调研助推企业工作开展情况。

座谈会上,喜隆多工会负责人汇报了疫情期间企业复工复产、工会工作和助推和谐劳动关系等工作情况。疫情防控期间,该企业工会积极推动内部协商,在管理方、职工方共同努力下,在推动疫情防控和有序复工复产的同时,实现了不降薪、不裁员。聂纪军对企业在疫情防控、复工复产和安全稳定等方面的工作表示了肯定。他表示,双方要建立沟通渠道,积极解决企业存在的问题;开展民主

管理、集体协商工作要合法合规,广泛征求职工意见,达到企业与职工共同成长,实现企业职工双赢。

会后,石景山区总工会权益维护部向企业发放了《疫情防控期间劳动人事法律法规政策文件汇编》和相关宣传手册。



### 安全生产月里的“清凉关爱”

“提高安全意识,遵章守纪从我做起。”近日,北京城建十六公司北京十中晓月苑工程项目部以“安全生产月”为契机,宣传安全管理理念,现场每位施工人员在“安全生产月”活动签到表上签上自己的名字。仪式结束后,项目部领导为一线工人发放了西瓜、牛奶、藿香正气水等防暑降温物品。

本报记者 崔欣 通讯员 胡扬 摄影报道

### 陶然亭工会为抗疫人员定制防晒装备

本报讯(记者 陈曦)近日,西城区陶然亭街道总工会为在社区抗疫一线值班的工作人员发放防晒衣、防晒脖套等防晒装备310份,为大家送去夏日里的一缕清凉。

北京疫情再次升级,陶然亭街道辖区各卡口值班的工作人员,每天暴露在炎炎烈日下,为了表达对这些抗疫值班人员

的关心关爱,陶然亭街道总工会组织工作人员为他们一一量尺码、挑颜色,为每个人“量身定制”属于自己的防晒装备。工作人员加班加点统计型号尺码、联系供应商发货取货、分拣打包、统一发放,最后把每件衣服准确无误地送到了值班人员手中。“工会工作太到位了”“你们真是职工的贴心‘娘家人’”

……社区抗疫一线值班人员纷纷点赞工会服务。

陶然亭街道总工会主席张秀华表示,职工的满意与肯定是工会工作者的追求目标和动力源泉,并肩作战、共同抗疫是工会组织义不容辞的责任,陶然亭街道总工会将再接再厉,继续做好疫情防控后勤保障和职工服务工作。



中国探月工程官方合作伙伴  
Official Partner of the China's Lunar Exploration Program

登报咨询电话:63522410