



儿童心理成长 调适手册



广州市越秀区齐志社会工作服务中心

如何使用儿童心理成长调适手册

《儿童心理成长调适手册》由广州市越秀区齐志社会工作服务中心原创制作，由第九届广州市社会组织公益创投活动资助，是一本孩子自己就能看懂的心理科普手册。手册从儿童角度出发，让孩子通过手册了解在成长过程中可能遇到的部分心理问题，提供儿童成长问题的一些调适建议。

这些内容主要包括三个部分：

01 儿童心理科普

02 心理调适指南

03 其他资源

本手册最后包含可提供额外心理健康支持的热线电话，您可以拨打电话，寻求更多专业帮助。如果感觉焦虑、烦躁甚至恐惧等情绪比较严重或一些躯体化反应已超出自己可以控制的范围，可以在最后一页扫码登录“儿童心理云平台”，进行免费的心理测评，了解自己目前的心理状态，或点击“云咨询”线上心理服务预约，寻求心理咨询老师的专业支持。

广州市越秀区齐志社会工作服务中心

二〇二二年十二月



目录

01 儿童心理科普

什么是心理健康	01
常见的心理问题	02
心理咨询介绍	04

02 心理调适指南

学会与人沟通	05
防范校园欺凌	06
正确处理冲突	07
勇敢面对挫折	08
学会拒绝网瘾	09
和拖延说拜拜	10
如何预防厌学	11
青春期的烦恼	12
克服社交恐惧	13
追寻人生意义	14

03 其他资源

情绪认知卡	15
成长小情绪	15
儿童心理科普系列动画片	16
项目介绍	18
齐志介绍	19
心理健康支持热线	20

01 儿童心理科普

什么是心理健康?

心理健康是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。心理健康的理想状态是保持性格完好、智力正常、认知正确、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好的状态。心理健康受到遗传和环境的双重影响,尤其是儿童时期的原生家庭的教养方式,对心理健康的发展影响甚大。



儿童心理健康标准

1 认知发展正常

儿童的认知思维能力以及注意力、记忆力等方面有正常的发展,不落后于同龄的儿童。

2 人际关系良好

儿童无论是与家长的相处,还是与同龄的小朋友之间的相处,都能够保持愉悦的、融洽的关系。

3 情绪反应恰当

平时多处于良好的情绪状态,有恰当的情绪反应,比如遇到开心的事情会开心大笑,遇到负面的事情或刺激性的事情则会焦虑、恐惧、容易哭泣等,这都是正常的情绪反应。

4 性格特征良好

儿童在性格方面没有不良的表现,平时比较主动自信,性格比较温和,能够展现一定的意志坚强,不过度自卑,也不过度自信。

5 个性协调稳定

人格亦称个性,是每个人所独有的心理特性或特有的行为模式,它是在先天素质的基础上,在环境的长期影响下逐渐形成的。



儿童常见的心理问题

随着时代的进步，学习压力的增加，儿童的心理健康急需关注。心情忧郁，压力大，会让儿童学习成绩下降，影响身心健康成长。其实，有时表面上看上去正常的人，或许他正在遭受心理困扰。



6大心理问题

1 适应问题

当来到一个新环境时，有些小朋友会出现无法适应陌生环境的情况，导致产生情绪障碍，注意力不集中等问题。

2 学习障碍

学习障碍是儿童在获得听、说、读、写、计算、推理等能力上存在相当的困难，并表现出多种障碍的综合症。

3 注意力不集中

儿童注意力涣散是影响儿童学习成绩的重要心理因素，其原因可分为内因和外因，睡眠不足疲劳与身体感觉统合不协调是两大内因，而外因方面，则主要为来自外界干扰和课程内容的吸引力不强。

4 人际交往问题

现在的儿童中，绝大部分都是独生子女，许多人从小养成了自我为中心，不关心他人，依赖性强、不容他人等不良倾向。

5 依赖心理

依赖心理主要表现为对环境、家人的依赖，其次表现在有自责倾向。这些有依赖心理的儿童，若被家人或他人说几句后，就会感觉失去了所有的爱，采用逃避的方式，意志力将变得更薄弱。久而久之，就会变成心理问题，危害心理健康。

6 自卑心理

对自己缺乏信心，以为在各方面都不如别人，无论是学习上，还是在生活中，总把自己看得比别人低一等，这种自卑严重影响了自己的情绪。



常见的心理健康误区

误区一 身体健康就是心理健康

世界卫生组织（WHO）早在1981年就指出健康不仅指心理健康，还包括心理健康和良好的社会适应能力。它们是相互独立又相互依赖的。只有两者都具备，一个人才能算健康。

误区二 心理问题只发生在少数人身上

在人一生中的不同时期都可能产生心理问题。其实，几乎人人都有心理问题，只是程度有轻有重，或是自己没有意识到。

误区三 有心理问题就是有精神病

人经常会有心理困惑，调解不当就会形成心理问题，长久得不到解决就会发展为心理疾病。几乎每个人都会有一般的心理问题，但不会都发展为精神病，所以一般心理问题与精神病没有必然的、内在的联系。

误区四 去看心理医生是丢人的事情

很多人觉得去看心理医生是很难为情的事情，认为看心理医生的人都心理变态。这是很大的误区。心理咨询在中国是个新生事物，人们对它的了解还不够，这可能是造成这种误区的原因之一。

误区五 心理上有“病”不用去看

长期以来只重视身体健康的宣传，致使人们身体有病大大方方地去看医生，但心理有问题却不好意思去看心理医生，小问题也逐渐成了大问题。

误区六 一次心理咨询就可以解决问题

对心理咨询的不了解也导致了人们过高的期望值，认为通过一次半次的心理咨询就可以解决所有的心理问题。其实，心理问题和身体疾病一样，“冰冻三尺非一日之寒”，不可期望很快就能痊愈。这自然也不是一次可以完成的。当然，也不是所有心理问题都需要多次咨询和治疗，简单的问题一次足矣。

困惑



抑郁



心理咨询介绍

什么是心理咨询

心理咨询是指心理工作者在心理方面给咨询对象帮助、劝告、指导、建议，以使解决求助者心理问题的过程。儿童心理咨询类型包括：

- 1 **学习问题** 厌学、逃学、学校恐惧症、考试焦虑、注意力不集中等；
- 2 **人际关系** 亲子关系不良、沟通障碍、社交恐惧、自卑、自闭、社会适应不良人际交往障碍等；
- 3 **情绪障碍** 抑郁障碍、焦虑障碍、恐惧症、青春期抑郁、躁狂、躁郁症、青春期分裂症等；
- 4 **行为问题** 沉迷游戏、网络成瘾、离家出走、多动、打人伤人、自残自虐等。

心理咨询的目的在于纠正个人心理上的不平衡，使个人对自己与环境重新有一个清醒的认识，改变态度和行为，以达到对社会生活有良好的适应。



心理咨询的作用

1 倾诉心声

倾诉能缓解心理压力，是分析和解决问题的前提。每个人都有倾诉心声的心理需要。朋友、同学、亲人都可以成为倾听心声的人，但也有不方便、不适宜的时候。而与心理咨询师，他能耐心听你诉说，并且有心理学的专业知识，能帮你分析问题，排忧解难。

2 辨别问题

人的心理问题有各种类型和性质，不同的问题应当用不同的方法来解决。人的许多心理问题并非心理疾病，而是由生活、学习事件引发的。但如不及时解决，就会使人情绪低落，影响学习和工作，甚至引发身心疾病。因此应当通过心理咨询辨别存在的心理问题，及时调整治疗。

3 寻找对策

当一个人处于生活漩涡之中，在精神压力的重负下，思路常常会被堵塞。而咨询师处于旁观者的角色，他的头脑冷静，思路较为开阔，能帮你分析问题的原因，帮你正确认识你面临的问题，打开思路，学会如何进行明智的选择，获得一次发展和完善的机会。

4 平衡情绪，促进成长

心理咨询的性质属于发展性咨询，平衡情绪，助人成长是心理咨询的重要功能之一。儿童青少年正处于身体发育和人格发展的关键时期，在这一时期，心理上比较敏感，认识也不够成熟，产生心理问题是正常的。必要的心理咨询可以提升来询者的认知水平，提高平衡情绪的能力，促进儿童健康成长。



02 心理调适指南

学会与人沟通

什么是沟通？

沟通是人们分享信息、思想和情感的任何过程，是儿童与朋友、环境交往的必备技能。良好的沟通能有效促进儿童个性、情绪情感、智力等方面的发展，能培养儿童的人际交往能力。



成长调适的方法

- 1 沟通一定要真诚和平等，充分的了解沟通对象，贸然去沟通，可能会适得其反。
- 2 在沟通的时候要注意正确的表达方式，学会倾听，不要轻易与别人争辩。
- 3 切忌不能一味的从自己的立场考虑问题，一味的去表达自己的观点。
- 4 在沟通的时候千万不要带有情绪，要及时跳出来，学会以豁达的心态看待问题。
- 5 在沟通的时候不要轻易与别人争辩，有时候争论是无法解决问题的，更多的是引来自来对斥。最好要避免当面冲突，如果不幸的出现了冲突，事后一定要想办法弥补产生的裂痕。

推荐活动

画画

打球

听音乐



如何防范欺凌

什么是校园欺凌？

发生在校内外、儿童之间，一方（个体或群体）单次或多次蓄意或恶意通过肢体、语言及网络等手段实施欺负、侮辱，造成另一方（个体或群体）身体伤害、财产损失或精神损害等的事件。校园欺凌和暴力事件，是不少儿童的噩梦，会对被欺凌的儿童身心造成伤害，而实施欺凌的儿童如果没有有效教育和管控，也容易走上违法犯罪的道路。



校园欺凌的类型

肢体欺凌

利用身体动作殴打、踢踹、绊倒等直接攻击他人。

言语欺凌

取侮辱性绰号、辱骂、讥讽、嘲弄、恐吓、用言语刺伤或嘲笑评论别人。

网络欺凌

利用互联网等多元网络媒介散播伤害被欺凌者的言论、图片或视频等。

关系欺凌

利用人际关系，通过忽略、孤立、排除或回避作为欺凌手段。大多欺凌都是运用多种方法。

成长调适方法

学会辨别校园欺凌

我们要学会识别哪些行为属于校园欺凌，若发现自己或他人身陷校园欺凌中，才能及时发现问题、采取措施，在掌握信息的情况下才能更好地保护自己。同时自己也要学会用和平的方法解决矛盾，避免以暴制暴。

积极求助老师和家长

在学校不主动与同学发生冲突，发生冲突立即找老师解，及时告知父母、老师真实情况，寻求帮助。尤其是你自己不能解决问题的时候，多听取大人的意见。

生命第一原则

遇到校园欺凌保持镇定，坚持生命第一原则，任何情况下先保全自我，哪怕是假装的迎合，先逃出困境再马上求救。

如何面对冲突

什么是冲突？

冲突，是儿童成长必经的历程，是儿童在交往活动中一种常见的现象。冲突具有一定的积极意义，能培养儿童化解冲突的技巧，提升社会适应能力。但如果对儿童间的冲突不进行调解及干预，就会出现负面影响。

那么，如何让儿童正确处理冲突，形成自己的应对冲突的策略和方式？



成长调适方法

1 平心静气先稳住情绪

情绪最是影响面对问题的态度与氛围，模糊问题的焦点、影响彼此的关系。所以一定要先稳住自己的情绪，才不会让冲突加大，先平心静气后才有能力去面对。

3 换位思考，理解他人

冲突大部分是由于每个人的想法不同而产生的。如果能够在相处中换位思考，了解别人做这件事或说这句话的原因时，我们或许就能对他人多一分理解，从而避免了冲突。

2 分析问题，厘清冲突点

在质询、责备别人前先检验一下自己，有没有可能是自己引起的？我有没有盲点？有道理吗？对方有没有道理？我会不会太敏感了？我不够有耐心吗？这中间是否我也有错？造成冲突不会只是单方面造成的，诚实面对。

4 主动沟通，消除误解

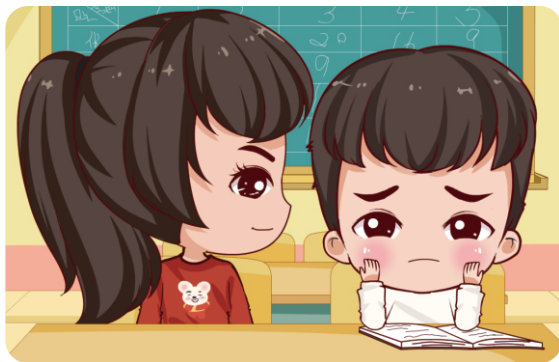
主动沟通在相处中也十分重要。主动沟通就意味着我们可以明白双方在哪些方面存在着误解，相互澄清自己的想法，消除误解，重新收获友谊。



勇敢面对挫折

什么是挫折？

挫折是指一个人在完成目标过程中，遇到阻碍人们达成目标的障碍。儿童在成长过程中，不仅有上进的天性，也有遇到困难就逃避的本能。然而，美国宾夕法尼亚大学一项研究发现：在人生挫折和困难面前，决定成败的关键就在于儿童的抗挫能力。



成长调适方法

1 寻找原因，理清思路

当你受挫时，先静下心来把可能产生的原因寻找出来，再寻求解决问题的方法。我们经常会遇到一些阻碍或挫折，可能会让我们产生放弃的想法。这时要明确目标，清晰做这件事的目的，可以将一个大目标拆分为几个小目标或阶段性目标，这样做事时就不会感到吃力，从而增加行动力和自我效能感。

2 与他人交流学习

一个人的力量是单薄的，但如果把自己的挫折故事分享给自己的父母或朋友听，就可以在和他们交流中，学会他人解决挫折的经验，缓解自身的情绪压力，更好地完成自己的目标。

3 坚定成功的信心

我们要明白，在人生中，不是每件事情都能一次成功的，中间会经历很多次失败。所以，在面对挫折时我们要坚定地相信自己是有能力面对挫折的，更要相信自己一定能够完成想要完成的事情，坚定战胜挫折的信心。

4 学会宣泄，摆脱压力

不妨找一两个亲近的人、理解你的人，把心里的话全部倾吐出来。从心理健康角度而言，宣泄可以消除因挫折而带来的精神压力，可以减轻精神疲劳。

5 必要时求助

当遭遇到挫折不知所措时，不妨求助于社工或心理咨询机构。社工会对你动之以情，晓之以理，导之以行，循循善诱，使你从“山重水复疑无路”的困境中，步入“柳暗花明又一村”的境界。



学会拒绝网瘾

网瘾是什么？

网瘾（即网络成瘾），又称网络过度使用症，主要是指长时间沉迷于网络，对网络之外的事情都没有过多的兴趣，从而影响身心健康的一种病症。网瘾不仅对儿童的身体健康和成长发育产生极大的影响，而且会严重影响儿童正常的认知、情感和心理定位，不利于儿童健康人格和正确人生观的塑造。



成长调适方法

自我克制

正确认知网瘾的危害，网瘾影响我们正常的学习和生活，让我们沉迷在虚拟世界里，慢慢与社会脱节。要学会自我克制，合理安排上网时间。

户外运动

户外活动有助身心发展，可以增强记忆力和改善注意力。能减轻压力，并有助于防止抑郁和焦虑。



转移注意力

尽量少接触电脑，手机这类电子产品，增加自己的兴趣爱好，多做一些自己感兴趣的事情，用自己的新习惯代替上网习惯。

多交朋友

沉迷网络的人大多数内心都是比较孤独的，可以试着去结交一些朋友，让自己内心充实起来。和朋友一起学习，一起旅游，做些有意义的事情，让我们的生活更加有质量。

和拖延说拜拜

什么是拖延症？

拖延症是指自我调节失败，在能够预料后果有害的情况下，仍然把计划要做的事情往后推迟的一种行为。拖延症常因心理因素引起，一般在缺乏自信、盲目乐观、缺少计划等品质的人容易出现拖延症。年轻人由于学业压力、前途迷茫、责任担当意识薄弱等而多见。拖延是一种普遍存在的现象，严重的拖延症会对个体的身心健康带来消极影响，如出现强烈的自责情绪、负罪感，不断的自我否定、贬低，严重情况下会导致焦虑症、抑郁症产生。



成长调适方法

坚定决心

当我们做事拖拉时，要坚定决心，克服眼前的困难，最直接的办法就是拒绝借口、立刻行动，首先要做的就是切断干扰源，远离手机和电脑游戏以及小视频等等，然后直接朝着目标行动。

找对方法

遇到众多问题，要学会思考、分析和解决问题。面对问题不逃避，把自己的任务分好主次和难易，先把简单的事做好，完成后再继续做困难的事。

适当奖励

可以给自己定一个小目标，每天按时完成可以让自己休息一会或者娱乐一下，如果没完成，就要限制自己喜爱的活动，但是这项一定要有足够的自控力才能实施。



如何预防厌学

什么是厌学?

厌学是学生对学习的负面情绪表现，从心理学角度讲，厌学症是指学生消极对待学习活动的行为反应模式。它的主要症状就是学生对学习认识存在偏差，思想上消极对待学习，在行为上主动远离学习。



成长调适方法

1 塑造良好学习氛围

有的同学在学习上付出了较大努力，却收不到很好的成效，缺乏自我效能感，久而久之开始厌倦学习。同学们可以跟老师和家长倾诉自己的迷茫，表达想要获得肯定的希望，请老师和家长配合，营造一个重学、乐学的氛围，共同制定适合自己的学习计划，消除自己因学习成绩不好而产生的不好感觉，共同努力回到正轨。

2 树立正确的学习观

在学习过程中，可以将“要我学”转化成“我要学”的学习思维，增强学习的主观能动性。我们要知道，学习的最大受益者永远都是学习者自己，脚踏实地地享受学习的过程，赞赏自己每日在学习新知识上的成长。

3 找到厌学问题原因

厌学情绪的产生有很多原因，可能是因为外界诱惑太大，学习压力过大，成绩不理想而失去信心，本身的懒惰等等，当出现厌学情绪，我们需要冷静反思问题的背后具体是哪种原因，对症下药，这是解决问题的关键。

4 劳逸结合

积极学习不是“往死里学”，需要劳逸结合，适当地放松有助于释放压力，反而能提高学习效率。



青春期的烦恼

青春期是什么？

青春期是指由儿童阶段发展为成人阶段的过渡时期，是人身心发展的重要时期，一般女孩是10~18岁，男孩是12~20岁。在这个过程中，青少年会经历身体上的发育和心理上的发展及转变，包括第二性特征的出现和其他性发育、体格发育、认知能力的发展、人格的发展、社会性的发展等，身心上的巨大转变往往引起情绪不稳定、自我意识高涨、内心空虚等问题。



成长调适方法

1 正确认识自己

树立正确的自我观念，认真学习各种生理知识和心理发展特征，以积极的心态接纳自己的形象，接纳自己的青春期的生理变化和心理变化，学会正确认识自己。

2 给自己历练的机会

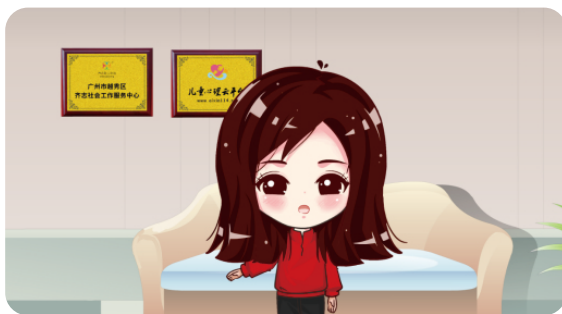
处于青春期的我们往往会内心迷茫，又渴望被欣赏关注，我们不妨适当地给自己增加历练的机会，比如主动担任班干部、报名数学竞赛、学一门乐器等，给自己施展拳脚的舞台，积极探索自己的长处和兴趣，更能提升综合能力。

3 多与父母沟通

青春期我们的生理、心理都逐渐成熟，当父母再用对待小孩子的方式对待我们，我们难免感到自尊心的受挫，因此我们需要多与父母沟通，让他们了解我们的成长需求，改变对待我们的方式。

4 学会调节

要学会调控心理冲动，树立牢固的道德和法制观念，避免与人发生正面冲突；把精力用到学习上，与异性同学交往的程度和方式要把握分寸，互相尊重，建立正常友谊，抵制不良诱惑。



推荐
活动

成长
小组



社团
活动

克服社交恐惧

什么是儿童社交恐惧症？

儿童社交恐惧症是指儿童对新环境或陌生人产生恐惧焦虑情绪和回避行为，在公众场合，会感到极度的恐慌、紧张，害怕与人面对面对交流，见到陌生人就会心慌耳热。社交恐惧症是一种常见的儿童情绪障碍。由于儿童时期的心理素质发展尚未成熟，再加上后期环境、人为等影响因素，很容易造成孩子在陌生的环境中紧张、不知所措，无法交流。



成长调适方法

1

成为自信的孩子

很多有社交恐惧症的人，内心都是自卑的。他们对自己的不自信导致他们过于看重别人的看法，不能平和地与人交往。所以首先要成为一个自信的人，多和别人交往。

2

多阅读，增强表达能力

有的时候，孩子有社交障碍不一定是胆小，很可能是不知道怎么表达自己。通过阅读的方式，增加词汇，从而达到增强语言表达能力的目的，这样跟人交流时才会有问必答，有话可说。

3

多交朋友，扩大朋友圈

在刚开始的时候可以让自己与熟悉的人进行交流，之后再慢慢的扩大交流圈。这样可以逐渐锻炼自己的交流水平，而且还可以克服恐惧心理。由此建立良好的人际关系、提高抗压能力以及适应社会交往等。

推荐活动

交友

+

阅读



追寻人生意义

人生的意义是什么？

人生价值是指人的生命及其实践活动对于社会和个人所具有的作用和意义。人生价值是人生观体系中的一个重要的范畴，包括自我价值和社会价值，即通过社会来满足自身发展需求实现自我价值，和通过活动满足社会发展的需求实现社会价值。在一定意义上，人生的价值是人生的意义。我们对自己人生的理解都不相同，但唯一相同的就是，我们都要努力地追寻人生的意义，创造人生的价值。



成长调适方法

1 了解自己且相信自己

首先要自己了解自己，有多大的能力，做多大的事，适合做什么样的工作，活出真实的自己，而且要相信自己是最棒的，自信产生美。

2 树立目标且努力实现

一个人一定要有人生目标，不管你的目标是大还是小，只要努力朝着这个目标，努力去拼搏，一天完成一点，持之以恒，相信自己一定能完成这个目标。

3 坚持就是胜利

不要单凭兴趣去做事，要努力坚持下去。每个人在成长过程中有过许多失败和成功，不要輕易被打倒，让失败成为一个动力，成功的事业往往不是一蹴而就的，坚持就是胜利。

4 努力学习知识

“活到老学到老”，只有不断地学习才能让自己更强大，更有价值，与时俱进。知识让人更美丽，不要做一个华而不实的花瓶。

5 让自己健康有活力

一个人有了健康才能拥有一切，养成良好的生活习惯，多运动，别迷恋手机和其他不良爱好，认认真真地过好每一天，好好爱惜自己的身体，也只有健康更能体现自己的人生价值。

推

荐

活

动

学习

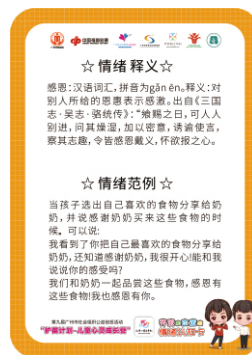
运动

志愿
活动

03 其他资源

情绪认知卡

《齐宝和志宝的情绪认知卡》(54张)根据心理学家提出的“基本情绪类别”理论来设计,选出生活中最常见,小朋友也经常感受到的48种情绪,搭配生动形象的《齐宝和志宝的成长小情绪》表情包插图,帮助孩子和父母更容易的认知与识别这些情绪,从而进一步学习更好的表达和管理情绪,让亲子沟通更顺畅,亲子关系更紧密。情绪认知卡用汉字、拼音和英文标注了各种情绪的名称,除了情绪的识别外,家长还能随时随地的将此卡作为英语和拼音的启蒙工具。此外卡牌背后印有情绪释义及情绪范例。家长们可以与小朋友一起玩情绪认知卡的小游戏。



情绪对对碰

拿出情绪卡进行情绪配对

1

天使与恶魔

对积极和消极情绪分类决策

3

情绪猜猜猜

一方表演情绪让另外一方来猜

2

4

情绪造句

使用情绪描述,找出经历过的情绪并描述



了解情绪认知卡

成长小情绪

随着当今生活节奏的加快,压力不断增大的同时难免会产生负面情绪,当产生负面情绪时,不是一味地忽视或压制负面情绪的存在,而是要善于寻找情绪出口。由广州市越秀区齐志社会工作服务中心原创制作的《成长小情绪》表情包,由24款常见的情绪组成。旨在让大家察觉自己的情绪,培养积极的心态,适当地表达自己情绪,以合适的方式来化解负面情绪。



扫一扫二维码即可下载“成长小情绪”表情包

儿童科普动画片

《齐宝和志宝的成长小故事》介绍

《齐宝和志宝的成长小故事》是齐志社会工作服务中心自《齐宝和志宝的情绪小故事》后的又一部心理科普动画片，旨在宣传心理健康普及知识，多维度增强未成年人及家庭心理健康认知，提升心理调适能力。本片获第九届广州市社会组织公益创投、2022越秀区新时代文明实践志愿服务项目以及广东中农企业总公司、广州汇美思工艺品有限公司、木棉红爱心社资助。



扫一扫观看动画片

第1集
学会与人沟通第2集
如何防范欺凌第3集
如何面对冲突第4集
勇敢面对挫折第5集
如何克服网瘾第6集
和拖延说拜拜第7集
如何应对厌学第8集
青春期的烦恼第9集
克服社交恐惧第10集
追寻人生意义

儿童科普动画片

《齐宝和志宝的情绪小故事》介绍

为了科普心理健康及情绪管理的重要性，齐志社会工作服务中心原创制作的10集儿童心理科普动画片《齐宝志宝的情绪小故事》，通过“与情绪做朋友”及“负面情绪的作用”等小故事来阐述情绪管理的重要性。让孩子了解察觉自己的情绪，培养积极的心态，适当表达自己的情绪，以合适的方式来化解情绪。《齐宝和志宝的情绪小故事—与情绪做朋友》荣获2022中国公益映像大赛公益组织类优秀作品奖。



扫一扫观看动画片

第1集

情绪小心灵



第2集

和情绪做朋友



第3集

负面情绪的作用



第4集

面对误解和委屈



第5集

和嫉妒友好相处



第6集

保持冷静的心态



第7集

解决烦恼的办法



第8集

和自卑友好相处



第9集

什么是抑郁情绪



第10集

培养积极的心态



项目介绍

第九届广州市社会组织公益创投活动

“护苗计划—儿童心灵成长营”

“护苗计划—儿童心灵成长营”由广州市越秀区齐志社会工作服务中心发起，获第九届广州市社会组织公益创投活动资助，由广州市社会组织管理局、中共广州市社会组织委员会主办，广州市创意经济促进会、中共广州市创意经济促进会支部承办，广州市越秀区齐志社会工作服务中心实施，并获广东中农企业总公司、广州汇美思工艺品有限公司、木棉红爱心社支持。



“护苗计划—儿童心灵成长营”项目旨在建设多元化的儿童心理云平台，线上+线下服务相结合，开展20场儿童心灵成长营（暑期）、12节儿童互助小组、3场红色教育基地游学、6场家庭教育讲座以及30次个案管理；对困境儿童及家庭的心理健康给予综合支持和辅导；依托儿童心理云平台，提供心理科普、心理测评以及线上服务预约等服务，聚焦越秀区困境儿童及家庭的心理健康需求，对困境儿童及其家庭心理进行多维度的介入，预防和缓解其心理问题。

通过制作10集心理科普动画片《齐宝和志宝的成长小故事》、成长小情绪表情包、儿童心理成长调适手册、情绪认知卡牌等形式；宣传心理健康普及知识，多维度增强困境儿童及家庭心理健康认知，提升心理调适能力。



齐志社会工作服务中心简介



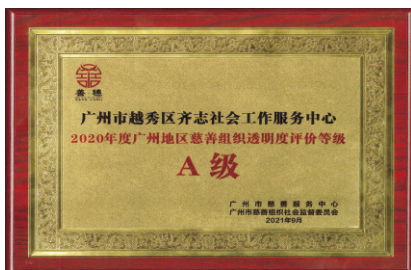
齐志® 社工中心

www.qizhi020.com

广州市越秀区齐志社会工作服务中心成立于2014年2月，是具有公益性税前抵扣资格获民政部门认定的慈善组织，致力于链接资源为儿童提供多元化专业服务，改善乡村孩子的阅读条件，提升社区儿童心理健康水平。现有“牵手阅读”乡村振兴助学计划，“护苗计划”关爱困境儿童系列项目以及运营广州公益网、儿童心理云平台、齐志公益课堂等多元化的公益平台。



机构项目屡获殊荣，“护苗计划”曾荣获第五、六届广州市社会组织公益创投活动“十大优秀项目”及“十大品牌项目”，荣获2020年度“牵手行动”优秀单位及优秀项目；2021年获广州地区慈善组织透明度评价A级。



广州公益网 www.gongyi020.com

“广州公益网”由齐志社会工作服务中心于2014年搭建，致力于打造多元化的公益平台，链接社会资源。提供公益活动发布，心理科普、公益资讯、企业公益活动定制、公益资源等全方位的互联网+公益的共享平台！

儿童心理云平台 www.aixin114.org

“儿童心理云平台”是由广州市越秀区齐志社会工作服务中心搭建的公益平台，旨在建设多元化的心理平台，聚焦儿童及家庭心理需求。免费提供儿童心理科普、心理互助答疑、儿童心理测评、线上心理服务预约和转介服务。对儿童及家庭的心理健康给与综合支持和辅导，预防和缓解心理问题。



齐志公益课堂 www.ketang020.com

“齐志公益课堂”是为改善儿童及家庭心理及情绪调适等问题而开发的线上教育公益平台。齐志社会工作服务中心于2021年上半年搭建了“齐志公益课堂”平台，开发了小程序、H5手机及PC端等，通过线上开展线上直播及录播等心理系列课程。



牵手阅读 www.qsyuedu.com

“牵手阅读”绘本公益平台由齐志社会工作服务中心在2021年搭建，旨在整合力量搭建多元化的公益平台、助推深入开展绘本阅读，合力提升儿童阅读条件。“牵手阅读”平台具有语音上传及播放系统，可自动，手动翻页等阅读功能。目前平台绘本内容较为丰富，有中英文绘本近千本，有声绘本一百多本。

心理健康支持热线

热线名称	热线号码	服务时间
广州市心理援助热线	020-81899120 020-12320转5	周一至周日，24 小时
广州市未成年人心理咨询 与援助中心热线	020-86335333 QQ: 230775337	周一至周日，9:00-12:00 14:00-17:00，18:00-21:00
“12355”青少年服务台	020-12355	周一至周五，9:00-21:00 周六、周日，10:00-17:00
省妇女热线 (含家庭子女的心理问题)	12338	周一到周六
省职工服务热线 (含职工子女的心理问题)	12351	周一至周日，24 小时

儿童心理云平台服务热线

儿童心理云平台服务热线	020-83707079 18520081188 (微信)	周一至周日，8 小时 9:00-18:00
-------------	----------------------------------	--------------------------

齐聚爱 志必达



第九届广州市社会组织公益创投活动

“护苗计划—儿童心灵成长营”

主办单位 广州市社会组织管理局
中共广州市社会组织委员会

承办单位 广州市创意经济促进会
中共广州市创意经济促进会支部

实施单位 广州市越秀区齐志社会工作服务中心

支持单位 广州市青年文化宫
中华广场
地王广场

资助单位 广东中农企业总公司
广州汇美思工艺品有限公司
木棉红爱心社



心理服务热线

020-83707079 185 2008 1188 (微信服务)

地址：广州市越秀区较场西路东关汛3号三楼



扫描二维码 关注公众号



儿童心理云平台二维码