

2024年爱心暑托班来了!

全市共设690个办班点,6月24日开启报名

青年报记者 周胜洁

本报讯 暑期将至,家长们最关心的爱心暑托班有了最新消息。为缓解全市小学生暑期“看护难”问题,引导和帮助小学生度过一个安全、快乐、有意义的假期,团市委、市教委等单位今年继续在全市开办小学生爱心暑托班。2024年爱心暑托班在全市共设立690个办班点,6月24日开启报名。此项目已列入2023年~2025年上海市民心工程,2024年上海市为民办实事项目。

今年爱心暑托班共两期,每期3周。第一期时间为7月8日至7月26日,第二期时间为7月29日至8月16日。具有上海小学学籍的学生均可报名参加。暑托班坚持“公益、自愿”原则,提供公益性的看护服务。但学生必要的午餐、保险、活动耗材等费用由学生家长承担。各办班点原则上按照600元/人·期(3周)的收费标准向学生收费。对于家庭困难的学生,相关费用可适当减免。

今年全市共开设690个办班点,继续实现所有街镇全覆盖。办班布点着力覆盖长三角生态绿色一体化发展示范区、浦东社



报名方式。

社会主义现代化建设引领区、自贸试验区临港新片区、虹桥国际开放枢纽、五个新城、南北转型等区域,部分区结合区域实际,在园区、商圈、楼宇、新时代城市建设者管理者之家中开设办班点,

服务来沪新市民、一线务工人员及“新业态、新就业”领域青年。

各暑托班为小学生提供公益性暑期看护服务,开展符合小学生身心发展特点的活动。开班式、结业式、红色教育、传统文



爱心暑托班快乐不简单。

青年报资料图

化、身心健康、成长导航、环境保护、科学普及、读书赏析、手工实验、素质拓展……孩子们可以近距离感受传统文化的魅力,也可以沉浸式体验多元活动。

据悉,今年爱心暑托班6月

24日开启报名,各办班点将结合自身实际情况公布报名方式,学生家长可通过“随申办”登录爱心暑托班综合服务平台查询相关信息,报名成功后可在线申领电子学员证。

你的孩子一不小心又emo了?

全球心理健康学术会议上,青少年家庭教练分享了另类“鸡娃法”

课业重、人际关系复杂、父母不理解……种种原因让部分大学生和青少年感到抑郁,一个不小心又emo了。学生自己如何面对青春难题?家长又能起到怎么样的辅助作用?

6月15日至16日,在上海举行的2024年第二届全球心理健康学术会议(中国)上,多位青少年教育专家指出,要关注青少年的内心成长,激发他们的自我。

青年报首席记者 范彦萍



会议现场。

青年报记者 范彦萍 摄

激发青少年的内在觉醒

蒲公英家庭教练中心合伙人&国际PCC专业教练思宇说,“我接触的学生中最常见的是没有意义感,不知道学习奋斗生活是为了什么。在AI时代,有的学生会焦虑生怕自己会被AI替代。”现场她分享了一个案例,有

个孩子已经休学了,对学习完全不感兴趣。

在一番交流后,她了解到这个孩子不学习的时候喜欢待在猫咖,甚至表示,自己的人生愿望就是开一个猫咖。

“要开一个猫咖需要学什么知识?”“学收账,懂咖啡,会宣传营销。”“那你觉得现在自己具备

开店的能力吗?”“不具备。”“那你现在能做什么?得上个好点的大学。”“如果一个学校有咖啡社团,你愿不愿意给学校的人做咖啡喝?”“愿意!”……在教练对话的循循善诱后,这名休学学生的梦想被点燃了。他参访了三四所有咖啡社团的学校,选定了其中一个。

思宇告诉记者,现在这位学生当上了这所学校咖啡社的副主席,学习成绩排到了班级前十,因为这个咖啡社团,他还结识了许多志同道合的朋友,未来想要考人大商学院。

“如果一棵树的树叶弯了卷了,人们不会去掰树叶,而是会看看土壤、环境是否出了问题。现在许多家长觉得孩子学习缺乏内驱力,不去查深层次的原因,只是一门心思搞学习,这是本末倒置。”在思宇看来,现在不少父母很焦虑,觉得人生就是竞技场,导致孩子也会很焦虑。如果比不过别人就会产生各种不良情绪。“人生不是赛场或者马拉松,人生就是人生,有无数种精彩活法,如果更多的家长能接纳孩子不上大学也能成才,父母松弛,孩子也会松弛,孩子们的创造力和内驱力自然能生发出来。”

毕业于美国哥伦比亚大学教育系,10年间,思宇曾陪伴支持过许多清华北大、常青藤院校的学子,问过他们中的许多人未来想做什么,人生的目标和意义,但一部分人的回答是“没有”。

现场的工作坊,她通过互动

的方式让大家了解家庭教练的模式。据其介绍,她所在的蒲公英家庭教练团队首创将教练技术融入教育场景,开创了中国第一个国际认证家庭教练培养版权课程,培养了300余名国际认证家庭教练,支持了上万青春期家庭跨越养育风暴。

在另一个名为“创新心理赋能案例:用项目式学习建构青少年的内在觉醒”的工作坊里,牛津大学教育硕士、生命教育纪录片导演童小喵播放了她原创的生命教育纪录片《2023寻找心动人生》,是她带着12-18岁的青少年到大理探索人生的经历。

“当今主流的心理治疗手法是对话式与体验式的,而我在探索一种创新的、情景与建构主义的心理赋能,带领青少年在做项目式学习的过程中,认识自己,练习自洽,激发内在觉醒与力量。”童小喵说。

现场,她邀请了4位青少年和成人组队拆解纪录片里的心理赋能方法。不少参与者表示情境与建构主义的心理赋能法很新颖,带给他们很多启发。

“生命电影之夜”对话体验生命不同过程

现场,索菲亚大学校长Carol Humphreys和Dorote Lucci、朱彩方、Kelly Yi三位教授共同就“东西方智慧结合与超个人心理学”议题展开研讨,交流实现更深层次的心理成长、精神觉醒及生命意义的东西方实践。

索菲亚大学超个人心理学教授、全球心理健康学术会议(美国)学术主席Dorote Lucci则将目光转向了困扰现代人类医学的一大难题——癌症的治疗。她认为,正念、冥想及心理生理学和变革疗法对于患者治疗结果应是有所助益的。她还就如何管理压力、减轻痛苦并培养有利于治愈的积极心理环境分享了几个实用技巧。

国际获奖纪录片《死亡生命教育》导演、索菲亚大学超心理学核心教授Marilyn Schiltz从人类学和超个人心理学角度出发,结合不同文化中生命教育的文化倾向,同大家探讨了人类在生命不同过程阶段的体验感。

“人的整体全面发展始终是超个人心理学关注的焦点。其中,死亡生命教育是一个涵盖死亡与生命双重维度的综合性教育过程。它旨在帮助人们全面理解生与死的本质、意义和影响,从而培养积极的生死观,提高生活质量,并促进社会的精神文明发展。”Marilyn Schiltz教授极富感染力的讲述引发了更深层次的思考 and 实践促进,期待通过影片展现的生命的尊严与价值,提高对生命质量的关注,理解生命独特性和有限性,从而更加积极地投入生活,追求有意义的人生。

此次活动由中国科学院人才交流开发中心主办,索菲亚大学、上海立达学院、北京中科创嘉人力资源咨询有限公司承办。