

# 当萌宠与校园相遇，他们都说“很治愈”

长沙市岳麓区实验小学在校园内饲养了羊驼、小金鱼，缓解师生工作学习压力

多彩校园活动为孩子减压鼓劲

观点

各个学校要加强卫生与健康教育，实施学生心理健康教育促进行动，鼓励建立“医+社+校”协作机制，提高早期预警、定期辅导、及时干预的全链条管理能力……2023年湖南教育工作会议指出，要把促进学生身心健康摆在突出位置，不断提升学校公共卫生管理基础能力，尽力保护师生身体健康和生命安全，并有针对性地加强对学生的思想引导和心理疏导，用心用情去呵护学生的身心健康。

“学校饲养动物是一个打造和谐校园环境的有效措施。”周南梅溪湖中学心理教师何园竹告诉记者，儿童和动物在互动的过程中，不仅能够促进大脑释放一些让人放松的激素，也有利于培养他们的同理心、爱心、责任感，从而促进学生的成长。不过，何园竹建议，学校还可以通过其他人文环境的建设来打造一个轻松快乐、利于成长发展的空间，如体育节、艺术节、心理文化节等各种人文活动。



2月14日，长沙市岳麓区实验小学，孩子们利用课间时间看望羊驼。

软萌的绒毛，长长的脖子，可爱的短腿，天真的表情，憨态可掬的外形……在长沙市岳麓区实验小学，名为“巧克力”和“白雪公主”的小羊驼可谓是圈粉无数。当生机勃勃的小动物与校园相遇，是一种怎样的缘分？“学校不仅有羊驼，还养了很多小金鱼，希望学校师生在平时繁忙的学习工作过程中，可以观赏羊驼，从而缓解他们的压力。”2月14日，该校心理中心主任肖思明在接受三湘都市报记者采访时说。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 杨斯涵 刘镇东 黄京



## 学校养羊驼，缓解学生压力

一次学校“少代会”，羊驼“走”进了校园。2020年，学校一年一次的少代会顺利进行，“现在，校园内不仅有绿意盎然的植物，芬芳绽放的花朵，还有自由自在的小鱼，大家觉得还可以增添什么，让我们的校园更有温度、有朝气呢？”该校校长吴静亲切地询问。

“我们可以再增加一些小动物吗？”学校少代会代表的提案引起了吴静的注意，可是养什么好呢？“养鸡鸭，打扫不及时的话，学校会臭臭的，而养猴子的话，怕不受控制伤到学生，最终大家把目光锁定在羊驼身上。”肖思明告诉记者，羊驼的性情很温顺，并且亲人性很好，从此，学校多了一个“羊驼园”。

穿过学校的艺术长廊，便可以看到一个木质的大围栏，里面有一间玻璃房。“他们的名字叫做‘巧克力’和‘白雪公主’。”顺着肖思明指向的方向，记者看到玻璃房里住着两只羊驼，一只毛发呈灰褐色，而另一只则是全身雪白。

“羊驼的可爱模样能够让人内心很快平静下来。”肖思明说，轩轩现在读四年级，在他上二年级的时候，由于家庭原因导致他的性格非常急躁，在学校，轩轩稍微有点不开心，就会跑出教室。“那时学校经常会全员出动，寻找轩轩。”肖思明告诉记者，寻找次数多了，老师们发现一个规律，轩轩每次都会躲在羊驼园附近的一个角落远远地看着羊驼，问他原因，轩轩总是说“看到羊驼他就很开心。”

听到轩轩的回答，肖思明便经常利用空闲时间带着轩轩和羊驼接触，慢慢地轩轩敞开了心扉，“现在孩子的情绪很稳定了，不过还是很喜欢来羊驼园玩。”肖思明告诉记者，孩子对小动物有天然的亲近性，当孩子感到担忧或害怕时，小动物的陪伴会让他们觉得安心，从而打开心扉，开心起来。

五年级学生小雨把羊驼当作她的知心朋友，

不开心的时候就跟它们聊聊天，诉说自己的烦恼。就在昨天，她因为作业没做好被爸妈说了，心里有些难过。“我今天下了课就马上来跟它们聊天了，特别是巧克力，它虽然不能说话，但会注视着我，似乎在用眼睛跟我交流。”小雨告诉记者，羊驼就是她的开心果，只要跟它们聊聊天，心情会舒畅很多。

## “棉花糖”带来生命教育“第一课”

记者发现，“羊驼”来到学校后，学校并不只是单纯地养动物，而是把这当成一个教育契机，带孩子们开展生命教育的课程。

肖思明说，“白雪公主”是2022年9月引进的，以前有一只名叫“棉花糖”，可惜已经不在。原来，2022年4月，“棉花糖”突然躺在地上无法动弹，学校立马送它去宠物医院救治，可惜无力回天，“棉花糖”还是离开了大家。“宠物医生在‘棉花糖’的食道里、胃里发现了一些未消化的塑料和树叶，最终诊断结果为急性心率衰竭、肠道异物梗阻。”肖思明说，不仅如此，“棉花糖”的腿上发现一处骨裂。“听饲养员说，她在假期曾目睹和制止过孩子拿石头去扔羊驼，可能是羊驼受到惊吓在奔跑的过程中导致了骨裂。”

“我们要保护好羊驼，不再让它受伤。”羊驼的去世让师生们感慨万千，因此，学校借此机会，对孩子进行生命教育。“生命太脆弱了，要吸取教训好好保护动物”“原来死亡距离自己这么近，生命如此短暂，要珍惜当下每一天，做有意义的事情”……以“写给天堂里的棉花糖”为主题的一封信的全校征文让孩子们逐渐理解生命。

不仅如此，面对“棉花糖”的离去，如何更好地养护羊驼“巧克力”成了迫切需要解决的问题。为此，学校开展了“如何养护好‘巧克力’”的项目式学习，成立羊驼护卫队，制作“巧克力”养护手册、提供新食谱，编演羊驼情景剧，改造羊驼圈……孩子们为了“巧克力”的健康都在努力。

## 新学期，做好“心”准备

疾控专家：4个方面帮助孩子心理调适

专家支招



扫码看视频

三湘都市报2月14日讯 新学期已经开启，随着中小学的开学，大学生也即将返校，同学们又进入了紧张的学习生活，是否已经准备好了？今日，长沙市疾控中心发出“提醒”，青少年心理健康问题不容忽视。儿童青少年的心理问题集中在以下几个方面：

一是厌学心理；二是社交恐惧、孤独心理；三是网络成瘾；四是早恋问题；五是自卑心理；六是逆反心理；七是强迫行为；八是考试焦虑。

如何进行预防？疾控专家分析指出：

自我调适：开学初期，很多孩子可能无法及时适应，难收心，甚至有时会出现厌学心理。面对这种情况，家长应该引导孩子将开学前所出现的焦虑、烦躁等情绪正常化，顺其自然，把注意力集中在当前要做的事情上，逐渐进入学习状态。

家长帮助：父母要学会倾听，认真对待孩子的感受。学会尊重孩子，多给孩子一些鼓励，不要一味地否定与指责。和孩子一起出去散散步、谈谈心，或者约定某一天的某一餐作为开学宴，一起做一顿大家喜欢的“大餐”，祝福孩子进入了成长的新阶段。

学校帮助：学校在教授学科知识的同时，也要开设心理健康教育方面的课程，以及开设心理咨询室为需要的孩子提供帮助。

专业帮助：进行一段时间的调试，问题仍无明显改善时，务必寻求专业心理医生的指导与帮助。

■文/视频 全媒体记者 李琪 实习生 刘杰