关于开展“2023助力高(中)考心理公益服务”系列活动的通知

各辖市（区）教育局、经开区社会事业局，局属及有关民办学校：

为帮助考生及家长们端正心态、疏导压力、调适情绪、积极面对问题，以最佳状态迎考，经研究，决定举办2023年助力高(中)考心理公益服务系列活动。现将有关事项通知如下。

一、活动主题

考试，你好——2023助力高（中）考心理公益服务。

二、活动组织

主办单位：常州市教育局。

承办单位：常州市未成年人成长指导中心。

三、活动内容

（一）考试心理个别辅导

1.时间：全年。

2.对象：学生及家长（个体咨询）。

3.活动内容：常州市未成年人成长指导中心心理专家团队为孩子和家长提供一对一考试心理咨询、辅导服务。

4.咨询方式及时间：

(1)电话咨询：每天可拨打常老师心理热线96111。

(2)一对一面询：可于每周三工作时间段拨打96111热线进行预约，周末及工作日晚上的固定咨询，每次咨询50分钟。

(3)工作日免预约接待：周一至周五8:30-11:30,14:00-17:00，专家可提供简单咨询接待。

5.咨询地点：常州市青少年活动中心（东横街18号）1号楼1楼110室。

（二）考试心理讲座/团体辅导

1.时间：5-6月。

2.对象：初中、高中考生或家长（以学校为单位）。

3.活动安排：各学校根据需要申报预约后，由常州市未成年人成长指导站领衔团队参与，委派医院心理科专家、对高（中）考心理辅导有研究和经验的专家团队到校授课。

4.内容：复习、考前、考试中的心理问题应对与训练（情绪管理、亲子沟通、潜能提升等），具体课程菜单见附件。

5.预约方式：以学校为单位，根据课程菜单内容，至少提前一周预约，并填写电子预约表http://ms6ebf2l80okopaz.mikecrm.com/FNkjQpU。

联系人：史老师，联系方式：86617789。