

太原市第二外国语学校基于“青少年心理健康教育场效应”建构的实践探索

太原市第二外国语学校 校长 雷晟

2021年7月,教育部办公厅印发《关于加强学生心理健康管理工作的通知》,2023年4月,教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》,都提出要提升心理危机事件干预处置能力。对于学校建构心理教育组织,建立识别发现、及早干预机制,制定家校协同干预机制,落地“一生一策”全覆盖体系等提出方向指引。

太原二外坚持把提高青少年心理健康水平作为学校发展的重大课题。定位“未病先防为主,既病防变为辅,病后防复为佐”的理念,基于积极心理学过程育人方式,正向心理学的结果育人导向,将心理健康教育融入学校教育全过程,着力搭建基于学生成长立场的“心理场效应”健康教育平台。

通过顶层规划、专业引领、课程建设、全员指导、文化浸润的多维机制,探索辐射全校的实践策略。以课程、班会及社团活动为载体,立足学生心理发展需求去构建更丰富多彩、更有创造力、更具活力的教育教学活动,助力学生掌握一般的心理保健知识和方法,培养良好的心理素质;对部分存在心理问题或出现心理偏差的学生及时进行专业心理辅导;对个别心理恢复学生追踪跟进、科学指导。坚定以行动策略拓展心理健康工作各层面的协调推进。

顶层设计建体系

将心理健康教育,定位为学校可持续发展的重要战略部署。学校从顶层设计搭建组织架构,高质量推进学校心理健康教育扎实开展。

在工作体系上,我校建立了校长、书记为双组长,全体校级领导为成员的领导小组,成立校长为组长、德育副校长为常务副组长、教学副校长为副组长、专职心理教师为核心成员、兼职心理教师和班主任、教研组长为主要成员的工作组,辐射全校教师共同参与的心理健康教育多维度组织体系。

在工作内容上,我校心理健康中心面向学生、教师和家长三个群体开展系统全面的心理健康教育工作。面向学生——帮助解决心理困扰、助力发展个人潜能;面向家长——传播正确教养方式,搭建家校沟通桥梁;面向教师——普及心理科学知识,助力教师个人成长。学校心理健康教育工作始终专注于用科学的知识进行学生心理健康的维护、心理问题的矫正和教师家长的培训。

在队伍建设上,我校配备有符合师生比例1:1000的专职心理教师队伍。一支具有良好专业素养的心理师资队伍是学校心理健康教育质量的关键。我校高度重视心理教师的队伍建设和专业成长,鼓励发挥心理教师的能动性和个人专长。我校的专职心理教师均具有心理学专业背景,在资深心理教师的专业引领和年轻教师的专业热情中,我校的心理健康工作找到了属于自己的风格和特色。资深心理教师专攻研究积极心理学在学校中的应用,带领年轻教师在实践中落实积极心理学的育人理念,结合近几年学生生涯规划教育的需求,为我校师生提供积极多元的生涯探索课程和活动。

搭建平台促保障

为了确保学生身心健康与生命安全,有效预防、及时干预学生心理危机,消除心理危机带来的负面影响,构建安全、稳定与和谐的校园,我校充分发挥人与物的专业性服务能力,从全覆盖的心理普查、危机防御网络建设、充分利用健全的功能室为学生搭建软硬件专业平台。

科学普查掌握学生心理动向。在省教育厅和市教育局的鼎力支持下,我校每学期进行一次全校学生的AI潜在情绪心理测评,并接受专业督导。为保证普查的科学准确,我校进一步采用线上填写中学生心理健康量表的方式,从客观生理测量到主观自我评估,补充完善学生心理普查结果。普查结果的使用需要严格遵守专业伦理,所以学校先对班主任进行心理问题排查培训,通过班主任日常观察,对测评结果做好二次评估并严格遵守专业伦理,最终形成一般关注、重点关注、危机关注的预警等级,按照校级、年级、班级,为每位学生建立了电子心理档案,健全“一生一档”。对个别需要重点关注的学生和部分有危机可能的学生,分门别类建档立卡,落实“一生一策”,确保做到心理普查全覆盖和心理关注有重点。

心理委员织密心理防护网络。是心理健康教育的重要推动者,是朋辈互助的重要资源,更是学校心理危机防御体系中最直接有效的预警和干预助手。我校每班设置一男一女两位心理委员,定期开展心理委员知识技能培训,定期汇报班级心理动向。他们作为信息传递者和支持者、危机预防者和干预者,在本班充分联合其他学生干部,广泛联系同学,了解和关心同学心理健康状况,是学校三级危机预防体系中十分重要的一环。

健全的功能室满足多样心理需求。我校以“阳光心苑”命名了心理健康中心,蕴含着积极向上和疗愈抚慰的寓意。阳光心苑是我校心理服务的重要场所,三校区心理功能室共占地约600平方米,设有接待阅览室、团体辅导室、个体咨询室、家庭辅导室、情绪宣泄室、音乐放松室、沙盘游戏室、心理测量室等十余个功能教室。温馨舒适的功能室建设,更是让学生踏入这里的那一刻就潜移默化地发生着变化。借助健全的功能室建设,学生可以得到个性化服务,满足不同的心理需求,真正成为孩子们的心理避风港,所有功能室面向全体师生开放,有规范的预约使用流程,平均每学期预约使用达到500余人次。

常态课程新设计

新时代学校心理健康教育要加强思想转变,学生心理健康教育要从“应对心理问题与危机为主”转变为“通过健康教育提升学生积极心理品质为主”,坚持预防为主,关口前移。积极心理学旨在促进人积极心理的发展,预防问题的发生,遵循我国传统中医的理念“未病先治”。我校将积极心理学作为心理健康教育体系建设的重要指导理论。积极心理学关注人类幸福与优势,研究人如何更好地发展、生活、潜能如何得到充分地发挥。这样的课程目标恰恰符合新课程改革的教育理念——更加强调整体对生命的关注,强调教育过程中的生命关怀,最终使学生获得生命的成长与幸福感。在做好课程设计和教学实施之余,我校常识通过学科融合,让积极心理品质的培养融入学生生活的各环节,促进学生积极心理品质的提升。

常态课程构建精细体系。在常规课程的设计中,我校初中各个年级分别开设了不同主题的积极心理学课程,我们的课程设计更关注如何帮助学生发现和实现自我(积极自我),如何帮助学生更快乐(积极情绪),如何建立良好的人际关系(积极关系),如何更好地享受学习和生活(积极投入),如何面对人生困境(积极意义),如何帮助学生激发内在动机(积极成就)这六个积极心理学视野下的主题。在高中生生涯规划教育中,以指导学生科学选科,了解高校专业设置对学科的要求,正确认识自身的个性、特质和潜能,帮助学生明确自己未来的发展方向,呈现多样化指导方式,如开设多层次、有体验、重实践的生涯规划课程以促进学生正确认识自我、合理规划学业、探索专业和职业,帮助学生对自己的人生有全局意识,找到适合自己的人生发展方向,进而指引学生激发生涯潜能,享受幸福丰盈的积极人生。在毕业年级针对考试状态调试,开展团体心理辅导活动和心理讲座等形式为学生减压赋能,调试备考心态,提升复习效率。

学科融合扩大心育影响。我校将身心素质提升、性别教育、美的教育、爱的教育、道德教育等融入道德与法治、语文、体育、音乐、美术、劳动等学科课程中,使学生在体育课程与活动中强健身心;在劳动课程与活动中感受生活;在道德与法治课程中培养自律品质,形成正确的道德与法治观念;在艺术课程与活动中形成美学意识,学会感受艺术的美,并将其作为自身身心健康发展与调节的资源;在语文、地理、化学等学科教学中设计和引入关于生活细节之美、坚韧顽强克服困难、努力拼搏提升个人能力实现人生价值与社会价值的案例,培养学生对生活、生命、人生发展的正确态度,提高他们应对外界冲击、应对学习生活挑战与人生挫折的能力。

全员心育增力量

积极践行全员心育,将心理健康教育的科学理念和知识技能传播给学校的每一位教育工作者,覆盖教育教学的全过程。具体针对学生在学习、生活、人际交往、青春期发展、自我意识、生涯规划等方面容易出现的问题而设定。探索案例教学,帮助学生及时发现并解决遇到的主要问题,培养良好的个性心理品质和坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强学生适应社会生活的能力,促进学生心理素质与思想道德、科学文化、身体素质的同步协调发展。寓教于“心”,使知识、情感态度与价值观、能力三维目标有机整合。

班主任是学校教育管理实施的最小单元,也是学校健康发展的中坚力量。学校以月班主任例会为依托,动态观察识别班主任需求,面向全体班主任老师开展两系列主题活动:心理专题指导培训和心理赋能减压活动。心理专题指导培训涉及的主题包括:对学生教学管理过程中的心理学智慧,如青少年心理问题的识别与干预、心理筛查与心理危机预防,与学生沟通的技巧等系列主题。心理赋能减压活动涉及的主题包括:同时也包括教师自己的心理关怀,如教师情绪调节和压力应对,团队赋能主题OH卡体验、探索自我主题团体沙盘体验等系列活动。持续为班主任老师的心理赋能,提升他们的心理专业力和胜任力。

青年教师是最富有生机与活力的后备力量,是学校的未来和希望。介于青年教师在职业适应和探索期的成长需要,以及对了解学生和教育管理的需求,我校以青年教师研修班为依托,开展了主题为青少年心理发展特点及管理策略,新教师的身心心理成长等研修课程;举办青年教师心理成长沙龙,例如通过团体沙盘体验、人际支持主题团辅等促进青年教师相互支持快速成长,提升青年教师育人能力,形成互相学习、互相探讨、共同进步的良好氛围。此外,积极组织青年教师参加各级各类校外培训,如新教师入职培训、省市级心理健康教育培训和班主任和科任教师培训等。

心理健康老师的成长对于学校心理健康教育的整体质量和效果至关重要。教研学习是心理老师成长的必要途径方面,通过跨校区、省市级研讨交流,积极参与优质课的研讨评比,心理老师会获得同事的支持和督导。专业培训是心理老师专业胜任力提升的必备条件,学校为心理老师提供充沛的资源和支持,在每一次国家、省、市、校等各级各类培训活动,以及各级各类课题研究实践中,我校的心理教师队伍先后在课堂教学、团体辅导、个体辅导、同伴支持、家庭教育等学校工作中切实需要的技术上得到了很好的培养,工作的专业性和胜任力得到极大的提升。

家庭教育指导是学校教育与家庭教育实现共同进步、协同育人的有效途径。在家庭教育指导方面,我校分层分类地进行家庭教育指导,实现家校共筑学生心理健康成长。例如,在家长会上设置固定的家庭教育模块内容,如“考后如何与孩子沟通”,再如“青少年确保充足睡眠和适量运动规避心理风险,促进健康成长的重要意义”,助力解决共性问题;在工作实践中,充分开发家长群体的优势资源,多行业家长的职业论坛、专业讲堂走向学校教育的前台,“新课堂”使学生生涯载体再丰富,家校融合再深化,亲情关系再递进;积极推进全员家访,校党委积极倡议万师访万家,助力突破个性问题;以主要时间节点(致家长一封信)落实关键阶段为家长支招,帮助孩子顺利平稳度过成长的不同阶段;每学期以“倾听一刻钟”行动促亲情沟通,营造良好家庭氛围,有效帮助学生敞开心扉、纾困解忧;校公众号“暖心善语”平台,以线上媒体方式指导家庭教育宣传及科普。

校园文化润心灵

学校的心理健康工作不仅仅是发生在心理辅导室和教室里,需要在校园文化中孕育。学校“五育并举”发力突破地域和时空的限制,让心理健康教育的文化渗透到学校的各个角落,让整个校园成为学生心理成长的沃土。

美丽校园的每个角落都可以搭建出心理关怀的环境。在校内人流量较大的位置,如教学楼连廊、图书馆、心理功能室外墙都放置了“心灵回音壁”心理自助服务设施,利用彩虹能量卡让学生随时随地找到心理能量的补给,也为身处如此暖心的校园文化中的学生提供一种心灵的浸润。“心灵信箱”为校内向或不愿意面对面交谈的学生提供个性化心理服务,重要时间节点在教学楼内张贴海报宣传,如中考考前心理小贴士、心灵能量加油站等。学校广播站开设了“心灵驿站”栏目,每天中午上课前,伴随着主持人轻柔的话语,进行心理健康知识的科普,促进学生积极生活的态度,为同学们提供情感支持和疏导。

除去常规教学和辅导,学校还依托“525”心理健康宣传周、家庭教育宣传周、学生自主探索的社团活动等各式各样的活动,扩大心理教育的影响,让学生沉浸在心理关怀的校园氛围里。

青少年是祖国的未来与希望,他们的成长离不开肥沃的土壤和充足适宜的阳光雨露,护航新时代青少年茁壮成长,学校心理健康教育任重道远!与时俱进构建学校心理健康教育网络,基于青少年心理健康问题的多因素综合结果,确立以问题案例为起点的课题探究,剖析归纳引起青少年心理健康问题的主要成因;基于青少年“弱现实感”显著心理特征的深化理解,以及青少年“偏差行为”指导的方法探寻,广泛开展以中学生通识性心理健康教育和学习心理专项指导的双系列课程建设;以学科渗透及活动载体营造氛围、以个别咨询和团体辅导形成特色、以深化家校互通互动曲线通幽,拓宽三维途径;追求“自我体验、自我领悟、自我实践、自我发展”的健康心理多维目标取向。

展望未来,学校将坚持根据学生生理发展特点和心理发展规律,有针对性地实施教育,持续探索新时代学生心理健康教育的新思路新办法,帮助青少年解决成长过程中正常产生的生成性问题,使学生心理素质逐步提高,为学生的终身发展和生活幸福打好底色。以深刻的情怀、饱满的热情、丰富的智慧、扎实的行动,投身心理健康教育研究实践,奠基高质量发展,坚定守护好国家和人民的教育希望!

