

前言: 中小学时期是学

生身心发展的关键阶段,他们不仅在身体上经历着快速的成长变化,在心理上也面临着诸多挑战和困惑。随着社会快速发展、竞争加剧以及多元文化的冲击,中小學生面临着价值观、道德观念等方面的多样化选择,容易产生心理困惑和冲突。心理健康教育有助于他们在多元文化中找到正确的方向,形成稳定的人格和价值观。



深耕心育沃土 广拓成长通途

太原市尖草坪区第二实验小学全方位推进心理健康教育工作

太原市尖草坪区第二实验小学始建于1959年,秉承“诗礼点亮人生”的办学理念,以“脚踏实地,自强行远”为学校精神,突出“质量奠基,科研强实力,书香传文化,特色展风采”的办学思想。近年来,该校紧跟教育部印发的《中小学心理健康教育指导纲要》步伐,深刻领会加强心理健康工作的重要精神,根据教委提出的“建立两项制度,扎实做好学生心理健康教育”要求,全力投身于全面素质教育的实践之中。学校精心布局、有序推进,促使心理健康教育工作呈现出稳健发展的良好态势。

回顾2024年,该校以党的教育方针为引领,以“立德树人”为根本,以“育人为本”为核心,以“心理和谐”为目标,以“健康发展”为指向,遵循学生身心发展规律,根据学生成长过程的需要,运用心理学知识理论和方法技能,倾力打造校园阳光心态塑造项目,紧密贴合学生成长各阶段的独特需要,全方位提升学生的心理健康水平,让阳光心态扎根于每一位学生心中。

完善顶层设计,系统推进心理健康教育工作

心理健康教育旨在全面贯彻党的教育方针,充分开发学生的潜能,培养学生积极乐观、健康向上的心理品质,帮助学生解决成长过程中遇到的心理问题,提高学生的心理素质,促进学生人格健全发展。

学校领导班子深刻认识到心理健康教育对学生成长的深远意义,从战略高度进行规划布局,将心理健康教育纳入学校的长期发展规划与年度工作计划中,并制定了一系列心理健康教育工作制度,明确了工作基本原则与目标,为心理健康教育工作的规范化、科学化开展提供了坚实保障。学校坚持科学性、实效性相结合,坚持发展、预防和危机干预相结合,坚持面向全体学生和关注个别差异相结合的原则,以“预防为主、治疗为辅”为方针,以“发展学生个性特点,培养学生健康人格”为目标,构建“心理咨询室为主体、班级为主导、优化校园心理健康教育环境为手段”的全方位、立体式的心理健康教育模式,在学校的全教育过程中为学生提供心理方面的帮助和服务,培养中小學生良好的心理品质,充分发挥学生潜能,促进学生身心全面和谐发展。

精心规划课程,分级推动心理健康教育落地

在工作中,该校利用课堂、讲座和活动普及心理健康知识,根据学生身心发展的规律和特点及心理健康教育的规律,面向全体学生科学开展心理健康教育,全面提升学生心理品质。重视心理档案室的常规建设,加强学生心理指导和心理档案的建设工作,落实“一生一案”工作。利用网络和宣传栏等途径加强学校教师对心理健康相关知识培训和思想意识的提升,引导家长关注自身和子女心理健康,营造“身心同健康”的环境氛围,争取打造具有学校特色的心理健康教育教育工作模式。

2024年,该校依据不同学段学生独特的身心发展特点与需求,差异化安排了不同主题的心理讲座、能力培训提升等活动,为学生们打开了认识自我、探索心理世界的大门,全方位促进学生心理健康素养的提升与综合发展。

在低年段学级,学校开展了以“情绪”为主题的心理讲座。3月20日,学校邀请心理专家杨家骏老师对全校二年级学生开展专题心理讲座《情绪的伙伴》,主题围绕学生的情绪识别、情绪接纳、情绪管理等内容展开,有针对性地对学生进行了教育引导,帮助学生能够认识各种不同的情绪,体验自身存在的情绪,识别他人的情绪,并且初步学会调节情绪的一些技巧和方法。次日,杨家骏老师对三年级学生开展专题心理讲座《做情绪的主人》,通过课堂让同学们识别情绪、体会情绪的迅速变化,了解情绪的由来以及如何调整自己的情绪,通过互动式的教学让同学们学会情绪ABC理论。

10月中旬,尖草坪区第二实验小学“塑造阳光心态”少儿能力培训秋季学期开始,二、三年级各班以少儿记忆力培训为主题,用看图猜成语等方式,激发学生大脑联想能力,通过趣味学习方法提升学习能力,让学习变得更加轻松有趣。

针对中学段学生,学校开展了“记忆力训练”“阳光心态”“团队力量”等主题活动,为孩子们健康成长保驾护航。



4月9日,一场以《阳光心态,快乐生活》为主题的心理讲座在该校四年级课堂展开,杨家骏老师向同学们详尽地阐释了心理课的特性,并向同学们分享了如何拥有阳光的心态、保持阳光心态的具体办法,教大家用阳光的心态去面对各种困难和挑战。

5月,一年一度的心理月活动在万众期待中拉开帷幕。杨家骏老师对四年级五、六班开展团体心理辅导《我们在一起,就会了不起》,通过团体心理辅导让同学们感受团队的力量,感受友谊的重量,体会自己的人际交往模式,寻求更加积极、主动的方法融入团体、融入班级。

面对高学段学生,该校邀请杨家骏老师于4月10日对全校五年级学生开展专题心理讲座《心理健康,快乐成长》,通过课堂让同学们了解什么是健康,什么是心理健康,在当下阶段会碰到的一些可能存在的心理问题,以及如何提升自己的心理健康水平。

高学段学生面临学业难度提升、考试增多等情况,焦虑情绪时有发生。全校学生心理健康水平测评结果显示,该校五年级和六年级学生中有一半以上都存在着学习焦虑的问题,这种焦虑会对学生身心产生诸多负面的影响。对此,该校于10月下旬面向五、六年级学生开展了《学习有焦虑,消除有“心”法》秋季心理健康教育讲座,帮助孩子了解何谓学习焦虑,如何有效缓解学习焦虑,树立自信,以保持积极心态顺利完成学习任务。

针对六年级同学展开的《目标引领未来》讲座,则让同学们了解什么是目标,如何找到自己的目标,如何实现自己的目标,帮助同学们找到属于自己的短期目标和长期目标,通过自身努力收获美好未来。

此外,学校还开展了一对一心理干预、亲子团辅、学生家长心理疏导以及教师团体心理团辅,把心理健康教育的触角延伸至校园的每一个角落,涵盖到与学生成长息息相关的各个层面,让家长在家庭教育中更有信心、更有方法,让教师在育人工作中更有耐心、更加幸福,形成了学校心理健康教育从学生到家长、再到教师的全方位、闭环式的良好生态,全方位促进学生的健康成长与发展。

全面收获成果,深度赋能学生未来成长发展

通过这些形式多样、内容丰富的心理健康教育,学生们对自我、学习和世界的认

知实现了质的飞跃,心理健康教育成果正悄然渗透到学生成长的每一寸土壤。

“我现在再也不害怕背课文了。”“我学会了团结的力量是最大的,要和同学们和谐相处。”“学习上遇到困难要学会用正确的心态去面对。”“参加完心理健康活动后,学生们你一言我一语,纷纷分享着自己的收获,喜悦与自信溢于言表。”

孩子们的点滴变化,家长们看在眼里,喜在心头。他们切实感受到了孩子在心理健康教育滋养下的显著改变,也开始反思自身在家庭教育中存在的问题:“以往我们就是太关注孩子的学习成绩,用我们的标准去要求孩子,忽略了他的个性和想法,以后就是要尊重孩子的选择,给予他们更多的自主空间。”

对于教师而言,心理健康教育同样带来了诸多积极影响。通过参与心理健康教育讲座和研讨活动,掌握了更多关注学生心理状态的方法和技巧,能够更好地根据学生的心理特点进行教学,在课堂上敏锐地捕捉学生的情绪变化,及时调整教学节奏和方法,教学不再是千篇一律的模式,而是更加贴合学生的心理特点,变得更有针对性和有效性。

与此同时,教师们更加注重培养学生的学习兴趣和自主学习能力。在他们的引导下,学生们不再是被动地接受知识,而是积极主动地探索知识的奥秘,课堂氛围更加活跃。此外,教师团体心理辅导活动也让教师们感受到了学校的关怀和支持,增强了他们的归属感和团队凝聚力。教师们一致表示,听完讲座后感觉幸福满满,今后要以更加积极的心态投入到教学工作中。

在这样的学习氛围中,学生能深切感受到来自各方的关爱与重视,增强学生对学校和家庭的归属感,形成家庭、学校、学生三方积极互动的良性循环,为学生心理健康成长构筑稳固的支持体系。

心理健康教育,是学校育人体系中不可或缺的一环,紧密关联着学生的成长轨迹与未来发展。太原市尖草坪区第二实验小学始终将心理健康教育摆在重要位置,致力于为学生打造全方位、多层次的心灵呵护网络。下一步,学校将持续优化心理健康教育工作,深度整合社会、家庭等多方资源,大胆创新心理健康教育方式,广泛拓宽教育渠道,力求为每一位学生营造充满关爱与支持的成长环境,助力学生塑造健全人格,铸就强大的心理韧性,自信且从容地迈向人生新征程。

郝艳

