



“心理是健康的重要组成部分。党和国家高度重视学生心理健康工作,党的二十大报告强调要“重视心理健康和精神卫生”。2023年,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)》,标志着学生心理健康工作上升为国家战略。

近日,教育部印发《关于开展首个全国学生心理健康宣传教育月活动的通知》,决定在2024年5月以“全社会都行动起来,共促学生心理健康”为主题开展首个宣传教育月活动。

近期,各地开展了形式多样的宣传教育活动,营造积极关心关注、支持参与学生心理健康教育的良好社会氛围,多措并举提升师生和家长心理健康知识水平和素养,推动学生心理健康工作提质增效,促进学生身心健康发展。

全面统筹,完善顶层设计

深化心理健康教育改革,将心理育人理念融入大思政体系……为培养具有坚定理想信仰、坚韧拼搏精神、阳光乐观态度的时代新人,各地在不断探索中奋力前行。

“老师,我感觉我真的承受不起了,同学们都在说我坏话,我都差点和他们打起来……”某天,16岁的学生小阳走进学校心理咨询室。“你能画出说你坏话同学的样子吗?最好这位同学旁边也能画棵树。”心理咨询师吴老师和蔼地说。

像这样利用意象绘画进行学生心理咨询干预的场景,在重庆市多所学校心理咨询室“上演”。这是重庆市紧扣心理教育前端、管理中端、干预末端,优化健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置“四位一体”工作体系,守护孩子成长工作一部分。

当前,重庆以数字化改革为契机,组织心理健康领域专家,研制中小学生心理健康教育特色区县建设标准、中小学心理健康教育特色学校建设标准及区域中小学心理辅导咨询室建设指南三项“育心”标准,开展特色区县和特色学校建设工作,探索积累经验,打造典型标杆,发挥引领带动作用。目前,已将中小学心理辅导室建设作为规范化办学的硬性指标,全市建成中小学心理

动员专业力量,普及心理健康知识

江苏省教育厅近日印发通知,要求在2024年5月开展“全社会都行动起来,共促学生心理健康”主题学生心理健康宣传教育月活动;要积极组织教师、学生、家长观看“全国学生心理健康大讲堂”、江苏省名师空中课堂“苏e直播”心理健康专题课,宣传、科普学生心理健康知识;发挥学生心理健康专家组织和专家作用,运用广播、电视、咨询热线、专题讲座、科普书籍、公众号、短视频、APP等媒介和传播手段,通过深入浅出、通俗易懂的方式,深入开展学生心理健康问题的表现与识别、正确维护心理健康方法等方面的科普宣传,传播“每个人是自己心理健康第一责任人”的理念。

随着小学毕业季的临近,毕业班的同学们即将告别母校,踏上新的学习旅程。为了帮助他们更好地管理自己的情绪,以积极的心态面对未来的挑战,5月10日,安徽省亳州市涡阳县城关四小特别邀请心理学会讲师、巾帼志愿者张悦清为

保障师资,提升育人能力

学校是心理健康教育的主阵地,教师是心理健康教育开展实施与长久发展的关键。

多地通过加强教师培训,提升教师对心理健康教育的认识和技能水平,进而更好地在日常教学中融入心理健康教育的内容,让教师善于观察、分析孩子的言行举止,正向激励学生健康成长及心理互助。有校长表示,心理健康教育从过去不受重视,只是卫生健康课程下相对弱势的一环,到如今渐成为学校育人的重中之重,由虚向实的特点更为鲜明。

“要务实,就得让心理健康教育走出干预危机时才会用到的咨询室,真正进课堂、进课堂。”江苏常州翠竹中学副校长章艳说,学校尝试分年级开展“SEAL课程”,教师与学生共同探究心理问题的解决办法,并每周开设心理健康团辅课。

在江苏镇江,全市中小学已开始推行“全员导师制”,学生导师双向选择,而对心理需疏导、学习有障碍、家庭有变故、生活有困难的特需学生,除

辅导室4030个,中小学心理健康辅导室覆盖率达到100%。

近年来,各地教育行政部门强化组织领导,开展机制探索,推动部门协作,畅通学生心理精准干预转介渠道,强化心理健康关爱家校医社协同关爱机制。

5月23日,河南省禹州市发布通知,面向全体师生开展富有针对性的心理健康教育,帮助各科教师学习掌握心理学知识,关注并关爱学校的留守儿童,单亲家庭、心理问题学生等特殊群体;引导家长树立科学养育观念和学习正确的教育方法,倡导家长将培育孩子健康人格作为家庭教育的主要任务,关注孩子的心理感受,用言传身教正面引导孩子。

福建省建立由教育部门牵头,多部门协同的联席会议制度,成立福建省学生心理健康教育发展中心和教育指导委员会,建立省、市、县、校四级工作机制;四川省南充市上下统筹“一盘棋”,市委常委会每年专题听取工作汇报,每季度举办市政府常务会或专题会议专题研究部署,召开全市学生心理健康教育大会,编制全市心理健康教育3年行动规划,形成党委统一领导、市县联动推进、学校具体落实的工作格局。

学生开展心理健康教育活动。通过互动体验、情绪教育等形式,张悦清引导同学们学会识别、接纳和调节自己的情绪,并带领同学们进行情绪调节体验活动,如深呼吸、情绪绘画、烦恼回收等。让同学们在体验中学会了如何在遇到情绪困扰时进行有效的自我调节。

华东师范大学澄迈实验中学举办“交换真心话”活动,鼓励学生在真心话卡上写下近期困扰自己的事情、想要寻求解答的疑惑等,并通过抽卡箱交换真心话卡,相互予以回应,为彼此排忧解难。

在云南省保山市,5月24日,以“全社会都行动起来,共促学生心理健康”为主题的大中小学学生心理健康宣传教育活动热闹举行。活动现场,分别开展了大中小学学生心理健康体验,师生代表进行心灵签约,开展茶艺润心及二十余项趣味心理游戏活动。特别是千名学生同做中医经络养心操,将整个活动推向高潮。

原有导师外,另安排一名行政教师、一名专兼职心理教师、一名社会导师担任该生长成导师,形成特需学生“1+3”导师结对模式。“导师会及时识别学生的异常情绪和行为,及时引导学生多角度理性看待问题,形成合理的情绪宣泄方式,为学生建立积极的人际支持环境。”镇江中山路小学副校长吴永平介绍说。据介绍,经过各方持续投入,2023年,江苏实现中小学心理健康教育专兼职教师全覆盖。其中,新配备专职教师近1200名。

而在山东济南,用最“硬核”的制度为心理教师“撑腰”:每所中小学至少配备一名专职心理健康教师;落实专职心理教师享受班主任待遇,计入班主任工作年限,并纳入学校职称评聘方案;各校实施专职心理教师课时量计算办法,将心理健康教育、讲座、个体与团体辅导、学生心理危机干预等相关工作量计入课时量。

在岗教师心理健康能力如何提高?重庆市推进中小学教师心理健康教育能力ABC等级全员

天津市依据新时代学生的认知规律和身心发展特点,创新性开展“五育融合”的心理健康教育主题活动。活动不仅覆盖了大中小学,更通过线上线下相结合的方式,拓展了心理健康教育的广度与深度,不断激发学生的内在潜能,塑造积极心理品质。随着活动影响的广泛传播,公众对心理健康教育的认知与关注度显著提高,逐渐构建起学校积极主导、家庭主动尽责、社会有效支持的协同育人格局。

培训与认证制度,着力提升全市中小学教师心理健康水平和心理健康教育能力。目前,全市中小学配备专(兼)职心理健康教师8300余名,配备率达到100%,预计到2030年实现教师队伍心理健康教育能力全覆盖。

近几年济南市每年都会邀请全国心理界的“大咖”开展集中培训,然后再增加心理教师比赛。在省一级的比赛举办前,济南市还会组织市一级的比赛,要求任教三年以上的心理健康教师必须参加。

目前,重庆市首届大中小学心理健康教育教学指导委员会已成立,组建大中小学心理健康教育指导专家库和心理危机干预指导专家库,配齐配强学校心理健康教育专(兼)职教师,进一步建强“育心”队伍。

(综合中国教育网、江苏教育、云南网、《重庆日报》等)

把爱和阳光洒进学生心房

行动起来

心理健康小课堂

● 中小学生心理问题的主要表现

狭隘:即斤斤计较,心胸太狭窄,不能容人也不理解别人,对小事也耿耿于怀,爱钻牛角尖。

嫉妒:当别人比自己好时,表现出不自然、不舒服甚至怀有敌意,更有甚者竟用打击、中伤手段来发泄内心的嫉妒。

敏感:即神经过敏,多疑,常常把别人无意中的话、不相干的动作当作对自己的轻视或嘲笑,为此而喜怒无常,情绪变化很大。

失落:中小學生抱有许多的幻想,希望将其变为现实,他们会付出种种努力甚至刻意追求,当这种需求持续得不到满足或部分满足,就产生了挫败感。

自卑:对自己缺乏信心,以为在各方面都不如别人,无论是学习上,还是在生活中,总把自己看得比别人低一等,这种自卑严重影响了自己的情绪。

叛逆:中小學生正处于成长过渡期,独立意识和自我意识日益增强,迫切希望摆脱大人的监护。同时,为了表现自己的与众不同,易对任何事情持批判的态度。

● 老师可以怎么做?

巧妙暗示,树立自信。老师及时发现学生的优点及闪光之处,以各种方式:真诚的微笑、关切的眼神、鼓励的话语、看似不经意的表扬等向学生巧妙暗示,让他们了解自己的长处,看到自己的能力,克服自卑,树立自信。

引导学生正确认识自己。老师应引导学生科学地、一分为二地评价自己,让学生明白我们有别人羡慕的长处,也有自己的不足,学会悦纳自己。

善于疏导,培养情感。老师指导学生认识各种心理现象,耐心地帮助学生分清积极与消极、乐观与悲观、自尊与虚荣、自尊与自傲等不同心理品质的界限,指导学生通过合理释放、调节升华自己的情感,减少心理压力和紧张感,引导学生学会多方面、多角度看问题,胸襟宽广,能容人容事,情感丰富。

组织实践,锻炼意志。学校可组织开展丰富多彩的实践活动,使学生在活动中经受磨炼,通过积极克服活动中不断出现的困难,进行自我约束、自我调节、自我教育,锻炼意志,形成自强不息、坚韧不拔的心理品质。让学生在活动中成长,在活动中走向成熟。

● 家长可以怎么做?

倾听孩子说话。家庭应该是孩子说心里话的地方,家长常跟孩子聊天,把说话的机会多留给孩子,让孩子敞开心扉,尽情表达自己,不做过多评判。特别是父亲要跟孩子作有益的思想交流,不能因为忙碌而缺席孩子的成长。当孩子说话时,家长倾听时是更美好、最温馨的。

宽容与约束都重要。家长应平等地对待孩子,在宽容孩子的同时要给孩子必要的约束。过分宽容则陷于溺爱,过分严格则破坏亲子关系。孩子的快乐性格不会是在训斥声中养成,宽容孩子与约束孩子的不良行为并不矛盾,奠定孩子愉悦的幸福基础从鼓励与表扬开始。

鼓励夸奖有方法。青少年的自尊心往往都很强,如果父母只因为孩子获得好成绩而夸奖孩子,会让孩子觉得取得好成绩才是好孩子,而好成绩往往不是完全可以由孩子的努力来控制的,所以孩子会更容易不安。如果父母能看到孩子的努力,夸奖他做事的过程,往往会让孩子更有动力继续去努力做事。

亲近大自然,接触社会生活。家庭教育要鼓励孩子接触大自然,接触社会。放学后让孩子在开放的空间里尽情地舒展身心,休息日让孩子在蓝天下、草地上晒太阳,亲近大自然。鼓励孩子参加社会公益活动,培养孩子为他人服务的行为与爱心,体验不同的学校角色、家庭角色、社会角色,体验生活的多姿多彩,有助于培养孩子的完善人格。

保持和谐的夫妻关系。良好的夫妻关系会让孩子更好地学习父母的优点,感受到稳定和安全的家庭氛围,提高他们面对问题的信心。父母之间和谐的关系也对孩子建立自己的人际关系,尤其是未来的亲密关系具有积极的影响。

家校合作,齐心协力,关注孩子的性格、情绪、意志、品格、兴趣爱好的培养,加强学生的心理健康教育,引导孩子们播种好习惯,收获好性格,享受好人生!