

奉心而化 守护成长

——中小学生学习心理健康教育侧记

心理画作品简介:

《亮光》

锦溪书院 卓艺

“青春期的我们，内心就像轻盈的羽毛，脆弱又敏感，常常会体验到失落、迷茫。来自同伴的关心与倾听，如同仙女用魔法手杖驱散黑暗与迷茫，照亮我们前进的道路，让我们重拾成长的力量。”区第三届中小学生学习心理画大赛一等奖获得者卓艺向我们描述了《亮光》的创作过程，“满地盛开的滨菊代表着我们渴望友谊、真诚、信任的生活环境。愿每个孩子成长路上都充满亮光！”

指导教师 孙黎黎



通讯员 蔡维波

在近期举行的中小学生学习心理画大赛中，学生纷纷投稿，反响较好。这是区教育局深化中小学生学习心理健康教育的一次全新尝试。

近年来，区教育局围绕立德树人根本任务，立足学生身心特点和成长需求，加快推进专业场地建设，完善课程体系，构建心理问题预防和干预机制，优化师资队伍，开辟多维宣教载体，全面提升中小学生学习心理健康教育水平，助力学生阳光成长。

设施升级，强化基础保障

“当你感到‘亚历山大’时，欢迎来到宣泄室宣泄不良情绪，缓解你的心理压力……”每次迎新，奉化高级中学专职心理教师吕琼玲都要带领高一学生逛逛学校的心理辅导中心，并向他们详细介绍功能室“玩法”，深受学生欢迎。

奉化高级中学心理辅导中心是省心理健康教育示范点，区教育局先后投入20余万元改造资金。中心面积达300平方米，设有个体咨询室、音乐放松室、情绪宣泄室、沙盘游戏室、团体辅导室等多个功能室，且配有心理测评等专业设备。

这样的心理辅导站，在各中小学还有很多。据区中小学生学习心理健康教育教研员姜红霞介绍，区教育局持续加大中小学生学习心理健康教育场地、设施投入，强化基础保障。目前，全区实现省级标准化心理辅导室100%覆盖，城北中学、实验小学等10所学校建成省级心理健康教育示范点，奉化中学于2013年获评省一级心理辅导站。

心育升级，夯实校园阵地

“如果用动物来代表你和你的家人，你觉得会是什么动物？”“我妈妈是老虎，我是猴子，爸爸是羊。妈妈总是很凶，尤其是我考不好时。”在蕙湖中学“应对亲子冲突”心理健康教育课上，一位学生这样“吐槽”家长，引得现场一片笑声。作为心育活动的重要内容，各中小学完善心理健康教育课程体系，发挥学校心育主阵地作用。

心理健康教育课被列入常规课程，每两周开设一节。课程内容包括自我认识、情绪调控、人际交往、生涯规划等，重点培养学生心理品质，解答学生成长困惑。

各中小学还将发展性心理健康教育融入活动中，发挥学生在心理健康教育课中的主体作用。剡溪中学、武岭中学等校每年在中高考前举办心理周活动，通过团体拓展类游戏帮助学生调整考前心态，并鼓励其用自编自导自演心理剧、创作心理画方式，将成长中的烦恼与冲突作艺术化表达。

防护升级，实现精准干预

成立区中小学生学习心理辅导站，开通88968585咨询预约热线，每周六、周日面向全区学生、家长提供公益心理辅导服务。今年秋季学期，已累计接待100余人次。

除心理辅导站外，中小学生学习心理辅导室每周向学生开放5至10小时。心理辅导室设有值班、预约、督导等制度，采取个体辅导、小团体辅导、网络咨询等多种形式，为学生提供及时有效的心理健康服务。“双减”政策出台后，相关学校还将心理咨询室开放时间延长到校内课后托管时间。

为实现“预防为主、精准干预”的目标，各中小学规范学生心理危机预防干预流程。每年新生入学阶段，组织全体学生进行心理健康筛查，通过心理量表测评、班主任观察、家校沟通等，掌握学生心理健康状况，建立“一生一档”心理档案。每年3至4月，学校规范开展心理危机筛查，精准识别学生心理危机，及时识别各类心理疾病，为精准干预、绿色转介奠定基础，织好学生心理健康防护网。

队伍升级，提升专业水平

专业师资是开展心理健康教育的基础，中小学均配有专兼职心理健康教育教师。为促进队伍专业化发展，区教育局、教师进修学校每学期实施32学分专业培训项目，开展团队赛课、案例研讨、课题研究活动，以老带新、以专职带兼职，推动成员互助成长。

近年来，我区心理健康教育教师有4人获得高级教师职称，9人获市学科骨干、市教坛新秀、区学科骨干等称号，10余人获市心理教师技能大赛、心理优质课特等奖、一等奖。心理健康教育学科核心团队、奉化中学专职心理教师陈文成成为区教育系统首位博士生。

提升队伍专业化水平同时，区教育局持续推进“全员心育”机制，凝聚每位班主任、任课教师、学生心理委员力量，促进校园心育质量优化。2010年以来，区教育局每学期组织40学分心理健康教育C证培训，全区教师C证持证率超过80%，为全员心育奠定了基础。

心理画作品简介:



《我们的歌谣》

锦屏中心小学 吕行

“成长路上，我们会许多的经历。遇到不开心的事情，有最好的朋友和最爱的音乐陪我度过。”在区第三届中小学生学习心理画大赛中，锦屏中心小学吕行这样解读自己的一等奖作品《我们的歌谣》，“通过音乐，我们可以分享心情，一起感受成长路上的风雨阳光，共享成长的喜悦。”

指导教师 毛琴琴



奉化中学音乐放松室



锦屏中学中考前个体心理辅导



奉化二中学生体验心理游戏



开展心理健康活动课



心理健康教师开展同伴案例督导



奉化高级中学沙盘室



武岭中学高考前心理减压活动



全区中小学生学习心理剧展演



中小学生学习心理健康测评



学生心理活动周