

教改前沿 ①

新学期,你们班换老师了吗?新学期伊始,班级换老师总是个热门话题,尤其是换班主任,家长、学校都很关注。如何让家长、学生尽快适应新的老师?近日,鄞州区董山小学给家长上了一堂特别的心理课,建立了家校信任,部分家长甚至听哭了。

事实上,这是董山小学“童心向阳”心育课程的一次新尝试。记者了解到,这所学校为了学生心理健康,还做了很多事。

□现代金报 | 甬上教育
记者 钟婷婷 通讯员 张黎丽



学校开展专家童心大讲堂。 通讯员供图

换班主任有情绪?

董山小学给家长上心理课 结果家长听哭了



董山小学心理辅导室

A 换班主任?老师先给家长上心理课

新学期,鄞州区董山小学调来一位新老师。她是501班新上任的首席葛丽辉,同时也是国家二级心理咨询师。

为了尽快与孩子、家长建立信任关系,近日,葛丽辉先给全班的学生家长上了一堂心理课。

葛丽辉认为,帮助孩子尽快调整心态,首先要帮助家长调整好心态,这样才能让家校合作更加顺畅。在具体操作上,葛老师给家长们几点建议。比如,引导孩子回顾美好图景,通过仪式感的赠别逐渐接受分离;运用合理化技术为换老师找理由;谈谈怎样和新老师互

动,消除陌生感等。葛丽辉解释,合理化是心理防御的一种机制,可以让孩子们换位思考,从而理解背后的原因。“孩子是会通过家长的眼睛看问题的,家长有积极的行为,孩子也会学着用积极的心态拥抱挑战。”

没想到,这节课结束后,家长们不但没有原先设想的尴尬,还迅速建立起信任关系。小昊的妈妈表示:“葛老师说得真好,都把我听哭了。刚开始,我们只想着如何让孩子接纳新的老师,葛老师启发了我如何正视孩子分离的情绪,发现我原来的思路是错的。”

●本期特约点评人

鄞州区教育科学教研室,
鄞州区中小学心理健康教
育指导中心
韩文莲

鄞州区董山小学的积极性心理健康教育,经过多年研究和积累,已取得理论构建和实践应用的重要进展。

首先,学校将积极心理健康教育纳入学校的办学目标,让师生在富有个性活力的阳光校园中积极互助、幸福成长。

其次,学校将积极心理品质的培养纳入校本课程,分层确定各年级重点项目内容,并通过社会实践活动、社团个性活动、阳光大课间等一系列活动,构建董山校园文化,使师生的积极品质和幸福感受具体化、全面化和全程化。

面对中小學生、未成年人的心理健康教育,不仅要高度重视本人的内生系统——学生积极心理品质的培养,也万万不可忽视家庭、社区、学校和班级的支持系统。只有内生外援,才能相得益彰。所以不搞“关起门来的积极心理健康教育”,而是把班集体建设、教师心理建设、家长学校建设、社区健康保障体系等从小到大融合起来,社会各方全方位通力合作,借助学校这个教育平台,以点带面真正形成抱持性的环境系统。

“种子”固然重要,“耕地”也必不可少。董山小学在心理健康教育方面有望为区域专职心理教师的培养、家校合作的创新以及学科课程的渗透等方面提供更新、更好的范例。

B 拓展花样体验活动,让同学互帮互助

9月11日国家卫健委官网发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》,方案提出要提高早期诊断和规范治疗能力,将抑郁症筛查纳入高中及高校学生体检。新闻出来后,青少年的心理健康再次受到大众关注,也成为董山小学心理健康教育中心热议的话题。该校副校长陈可伟说:“我们学校一直很重视小学生心理健康发展,也一直在探索系列化、主题化的心育课程。希望通过站位前置,使每一个孩子都能在儿童阶段形成向阳而生的积极心理品质。”

2015年起,董山小学开始自主研发名为“童心向阳”的小学生心育课程,并逐步设立心理健康教育中心,以整个校长室作为学校积极心理健康教育开发和实施的顶层规划团队,联合学校心理健康教育、德育、体育三个教研组实施。陈可伟说:“葛丽辉老师是这学期新加入的成员。她很专业,不仅是老师,还是奉化中医院心理咨询门诊的心理医生。接下来,她将负责我

们学校北校区4-6年级的心理健康教育工作。”

该校认为,小学生的心理辅导应注重活动性和体验性,因此,学校开辟多类富有特色的心育课程。比如开辟主题明确的团辅课堂,让学生成为团辅小老师。每周一的升旗仪式上,团辅小老师还会上台发表关于心育主题的观点和见解。9月14日的升旗仪式上,五年级的郑茹心讲述开学综合征现象,并和大家分享几个好方法。“团辅小老师就是学生与老师之间沟通的桥梁。同学之间朝夕相处,他们的观察比老师更敏锐,这有助于我们首导有针对性的开展活动。”该校德育副主任屠剑巧如是说。

此外,学校会不定期开展“专家童心大讲堂”和“学生童心小讲堂”,用理念引领学生阳光成长;组织“童心团建”“童心公益”活动;组织各年级段的学生自己写剧本,在“董秀舞台”上表演心理剧。这些都是心理健康教育、德育、体育三个教研组携手开展的。

C 心理老师与家长一起进行家庭治疗

经过多年摸索,董山小学的心育课程取得一定成效。

两年前,董山小学编撰《“童心向阳”小学生积极心理品质读本》,并在学校部分年级段开设心理课,作为教材使用。为了编撰此读本,学校专门邀请中国教育科学研究院积极心理学专家孟万金教授进行框架搭建,并组织该校屠剑巧、张黎丽等六位语文老师,心理方面骨干教师共同编撰。为确保课程规范、有序实施,学校还编写与读本相配套的《教学方案集》。

这个暑假,董山小学对心理辅导室的设备

进行升级,还购置一台生物反馈仪。“这个设备可以帮助学生掌握放松技术,有助于更快地缓解焦虑紧张的情绪。”正在调试设备的葛丽辉说。

开学后,董山小学心理辅导室已经来了好几位学生,有些还是和家长一起来的。一位姓黄的家长十分感激地说:“孩子读四年级了,脾气暴躁,动不动就哭。心理老师就邀请我们家长一起进行家庭治疗,说教养环境改善的话,对孩子帮助会很大。老师很负责,我们家长在老师指导下努力改变自己。现在我觉得全家都有成长,真的好很多!”