



与小叶子的“心灵对话”活动



团体沙盘活动

心理教育助力双减 立德树人回归初心



曼陀罗团体活动——以画绘心



“我是最棒的”

□通讯员 杨志亮 陶丕春 报道

适逢周末,少海湾畔,海鸥翔集。12岁的小美满脸兴奋,与爸爸妈妈一起漫步在冬日暖阳里的孔子六艺园,他们刚刚一同体验过古代射箭与黑陶的制作过程。

“以往的周末两天,孩子都是奔波在各种学习培训班,难有家人一起外出的机会,”小美妈妈高兴地说,“校外培训班取消后,我们很担心孩子成绩下降。最近小美每周都会带回一张周末活动计划单,学习、运动、娱乐甚至家务劳动都安排得井井有条,我们按计划行事,小美的学习主动性反而提高了,成绩也进步了不少呢。”

小美是胶州市实验初级中学初一的一名女生,制定周末计划单是开学后一节心理健康教育课上学到的时间安排的技能,她的行动得到爸妈的大

力支持。

“通过学情调查得知,双减政策的落地,很多家长没有及时转变家庭教育观念和做法,看到孩子周末作业减少,没有了学习培训班,更加焦虑。在市教育体育局青少年健康成长指导中心的指导下,我们学校心理教研组整合教材,结合家庭教育的需要,精心集备了系列课程,及时应对这一新的变化。”执教这堂课的胶州市初级实验中学专职心理教师韩翠说。

这是市教育体育局心理健康教育学校工作的一个缩影。

多年来,市教育体育局始终高度重视青少年心理健康教育工作,积极融入“全国社会心理服务体系”联系点建设工作大背景,从最初山东省第一条中小学心理热线开通,不断机制体制创新,扎实推进“社会心理健康全程服务链”建设,打造“阳光成长,心育

未来”特色品牌,推动全市青少年心理健康教育工作全面提升。

市教育体育局建立了从学前到高中的心理健康教育全过程指导体系,早在2016年就制定出台《关于加强中小学心理健康教育工作的意见》,指导学校将心理健康教育始终贯穿于学校教育教学的全过程,并制定详细的学校心理健康教育工作督导细则,全面督导落实包括小学、初中阶段每学期心理健康课程不少于6课时,高中阶段每学期不少于8课时等学校心理工作。

“老师,今天学习了记忆好方法,我今后再也不怕背书了。”

“老师,今天同学赞美了我,我从来不知道,我竟然有那么多优点,今后我还要好好表现!”

每次心理课后,学生们总是围在心理老师的身边久久不肯离开。

这是山东师范大学瑞华实验小学心理课后常见的场景。近年来,该校始终遵循“发现每一个,成就每一个,办适合生命成长的教育”的理念,推行心理项目式管理制,构建内容丰富、形式多样的“心灵花园”课程体系,形成“健康心理关爱他人”、“情绪管理关爱自我”、“直面挫折热爱梦想”、“悦纳自我热爱生命”、“提升素养学会学习”、“人际沟通团队合作”六大板块,学校全体干部教职员工全员化全过程参与学校心理健康教育工作。

在双减的形势下,学校积极探索心理与英语、语文、数学等文化学科教学的融合,优化课堂教学氛围,提高课堂教学效率。针对特殊学生设立爱心社团,每周进行团体心理辅导。在减负不减质的过程中,把心理课打造成最受学生喜欢的课,积极维护学生的心理健康,促进了学生全面发展、健康成长。

在保障学校开齐开足心理健康教育课的基础上,市教育体育局创新构建包括“全过程指导、全天候呵护、全员化参与、全方位合作、全区域推进”的“五全”工作法,助力学校教育教学中心工作,实现立德树人根本初心。

为全面推进学校心理健康教育水平,打造专业化教师队伍,2017年以来,市教育体育局启动“班主任心理辅导技能培训工程”,培训全市班主任达到国家三级心理咨询师水平。目前已培训四期共2300余人,全市持有国家心理咨询师证书的教师达1579人。

许多教师在培训达标后尝到了心理学的“甜头”,纷纷寻找课程继续学

习,有了心理学做方法论,班级管理工作更加得心应手,也不再对“问题学生”感到“头痛”了。

“心语热线仍然接到不少来自家长的电话咨询,”市教育体育局青少年健康成长指导科科长耿珊珊谈到,“特别是初中阶段的孩子自我意识增强,双减政策落地后,个别孩子理解的减负就是让自己轻松,振振有词向家长主张权利,如果家长对孩子有比较高的期望和要求,对家长职责错位的情况下,往往造成亲子关系紧张甚至冲突。从志愿者提报的督导案例来看,亲子冲突显得比较突出,显示有向低龄化延伸的趋势。”

“经过热线专家老师的辅导,我发现孩子问题的根源还是在我们家长身上,只要我们家长做出哪怕很小的一点改变,孩子就会还给我们一个惊喜,”在中心咨询结束后的反馈表上,一位家长写道,“在中心的这一段时间的咨询让我个人也得到了很多成长。”

市教育体育局“心语热线”是山东省第一条全天候24小时心理咨询公益服务热线,目前已经开通了11年,招募了120名心语热线志愿者,志愿团队由我市各学校的专、兼职心理教师自发报名组成,为中小学生及家长提供24小时全天候电话咨询和预约面询服务。

针对心理健康教育水平发展不平衡的现状,市教育体育局与市委政法委、宣传部、关工委、团市委、卫健局、妇联、融媒体中心等部门深度合作,成立胶州市心理咨询师协会,与妇联联合开展父母学堂、与融媒体中心联合开辟《心语直播间》《心理小常识》等栏目,通过相关职能部门和媒体的资源,将未成年人心理健康教育辐射到千家万户,营造全社会关注心理健康的氛围,全区域推进儿童青少年心理健康教育。

“在‘双减’政策及国家《家庭教育促进法》正式发布即将实施的大背景下,市教育体育局将继续做好全市心理健康教育工作,将减轻家长育儿的焦虑与无奈,不断提升学生时间管理及自我管理能力等方面作为下一步工作的重点,通过不断完善学校、家庭、社会一体化心理健康教育体系,促进全市儿童青少年更加健康快乐地成长,以逐步实现‘让生命更精彩、让家庭更幸福、让社会更和谐’的工作愿景。”市委教育工委委员、市教育体育局党组成员、副局长李文说。