

护佑学生心理健康 丰台五所心育特色校分享经验



北京十二中附小五年级心理讲座。

本报讯(特约记者 罗艳)“将心育工作的重心放在优化创新、提升学生非智力因素、积极预防的维度,以扎实稳健的专业工作护佑学生的心理健康,提升学生心理素质。”

开发“家长工作坊”系列课程、为4000多个家庭提供家长个体辅导、教师和学生双向选择结成“对子”……3月23日,在2023年丰台区中小学心育工作会上,北京十二中、丰台二中、丰台一小、丰台五小、北京教育学院附属丰台实验学校等5所心育特色校就如何开展中小学生的心理健康教育工作进行了经验交流。

激发正向资源 家校合作育人

“我们希望升级推出一个针对性强、有效性高的心理健康教育模式,更加合理地分布教育资源。”北京市第十二中学心理老师李春花带来《课题引领下心理健康生态化服务模式的构建》分享,她讲道,心理

健康教育的服务模式启发要以学生自身需要为出发点,在“生态化”和“服务性”的理论指导基础上,北京十二中以本校和丰台区其他5所兄弟学校共计662名学生为对象进行调研,结合实证结果,构建了“全员参与、全方位推进、全过程关注”的心理健康生态化服务模式。

家校社共育是该模式的一大特点,北京十二中重视家庭和社会资源在初中生心育过程中的保障和补充作用,开发了“家长工作坊”系列课程,目前已进展到第五期。“与此前的心理健康教育模式相比,新模式考虑的要素更全面,操作性和人文性更强。”李春花表示,以研究为依据,学校已将初一、初二和高一的心理课固定排进课表,家长工作坊、家长读书坊、家长夜校、青春导师计划、教师心理效能提升工作坊、阳光高三项目等校内活动的设计和推进也实现常态化、课程化。

丰台第一小学心理教师柴松针带来的《构建专

业场域,家校协同育心》分享同样突出家校共育的理念。她谈道,丰台一小在基于学生需求、依托专业资源、建构学校心理辅导场域的同时,也探索出“三个3”的心育家校合作模式。

具体来说,即三条途径:家长心理讲座、家长团体辅导、家长个体辅导;三类课型:知识传授型、解决问题式、活动体验式;三项内容:养育理念、沟通合作、养育实操。其中,围绕三条途径,丰台一小共设计17节结构化的家长课堂,每周一次、每次三小时的家长团体辅导,以及近十年来为4000多个家庭提供的家长个体辅导……“与其指责和回避家长的问题,不如激发正向资源,深化家校合作。”柴松针说。

发挥心理教师的生涯陪伴和团队协作功能

生涯导师制和心理委员制是丰台二中育心树人的路径。该校德育校长彭宏介绍,从2016年起,学校在初高三年级推行生涯导师制,与班主任制结合,为学生提供个性化成长服务。在生涯导师制中,教师和学生双向选择结成“对子”,通过全程跟踪、定期谈话等方式促成学生综合素质提高。

生涯导师制包含四项工作制度。一是导师培训制度,以年级为单位,每月组织一次能力培训或者案例分析会。二是导师会商制度,以班级为单位,每两周一次针对学生的困惑或问题,各自提出方案,制订下一阶段教育计划。三是导师交流制度,以学科为单位,不定期举办座谈会组织导师交流。四是导师奖励制度,为导师适当发放工作津贴,导师上交辅导案例或教育叙事。

“很幸运在‘兵荒马乱’的高三有您的辅导”“您是我生命中的一道光”……彭宏展示了部分学生发给生涯导师的感谢信息。在彭宏看来,该制度有助于建立平等民主温暖的师生关系,协助学生建立自信心,唤醒学生向好向上的意愿。

北京教育学院附属丰台实验学校副校长高霞带来了《由树木到森林——学校心育团队发展之路》的分享,该校注重以团队协作的方式开展学生心理健康教育工作,于2021年5月25日揭牌成立“三棵树心理工作室”,履行课程建设、心理咨询、课题研究、师资培训、心理健康宣传的职能。

“一个人的努力是加法,一群人的努力是乘法。”高霞介绍,工作室通过构建“爱商课程”、在学生心理测评基础上为不同年级的班主任给出相应指引、打造“领师读”项目等举措,初步形成了心理健康教育“从树木到森林”的态势。

开展心理活动周 书写心理嘉年华

丰台第五小学心育主管张彦呈现了该校举办的多彩心理健康教育活动。源于“关爱自我的一种期待”,2012年5月25日,该校筹划并举办了“幸福从夸他开始”的心理活动。2015年,心理活动被正式写进学校年度工作计划中,随着经验的积累,活动越来越丰富,活动时间也由最初的一天延伸至一周,于每年5月开展,目前已举办了十届。

针对心理活动周,丰台五小形成了主题甄选、方案撰写、宣传推广、组织实施、反思提升的工作流程,遵循价值性、普适性、体验性,坚持全员参与、问题导向、注重体验和激励导向的原则,让学生自我觉察、自我反思、自我成长。

“培养学生适应社会的能力是我们的重要任务之一,所以心理活动周主题也要适当结合社会时事、重大事件确定。”张彦介绍,第十届疫“情”反转之头脑特工就是以“疫情”为背景进行的心理嘉年华。在频繁发现新冠病毒病例时,丰台五小积极举办心理活动周,调动家庭的内在力量,让良好的、高质量的亲子关系成为战胜疫情恐惧心理的那束光。

学校鼓励学生与家长重温电影《头脑特工队》,了解人类不同的情绪,正确认识消极情绪,在接纳中与情绪共舞,建构积极思维,感受生活中的小确幸,提高幸福感。

低年级设计了“学生与家长共画黄色记忆球”的活动,引领大家关注生活中更多的欢乐事件,调动积极情绪。中年级设计了“穿越时间成长之旅”的活动,通过成长连环画或小视频的方式,记录思考疫情严峻时期自己的成长故事。高年级学生通过建设“我的个性岛”来发现自己的心理资源,以应对自己眼前遇到的困难。

记者了解到,此次工作会旨在落实丰台区基础教育“强基工程”实施方案,推动构建“学校、家庭、社会”三位一体心理健康教育工作体系,着力提升学生心理健康素养,增强学生调控情绪、应对挫折、适应环境的能力。除多校分享经验之外,活动当日还为2022年北京市第十二届心理健康教育优秀成果评选的获奖者、丰台区心理云平台网络心理辅导教师(中小学)颁发了证书和聘书。

丰台区教委相关负责人表示,“专职心理教师的配齐建强、学校心育课程的开齐开足,以及学校心理危机事件干预处置能力,均有进一步提升的空间。我们要把招聘、选拔和任用高水平的专职心理教师工作放在重要位置,加大对心理教师工作的支持保障力度。将心育工作的重心放在优化创新、提升学生非智力因素、积极预防的维度,以扎实稳健的专业工作护佑学生的心理健康,提升学生心理素质”。

新闻链接 1

青少年心理健康受社会关注

近年来,我国中小学生心理健康问题检出率和精神疾病、情绪障碍发病率持续上升,中小学生抑郁、焦虑、自伤等问题频发,青少年心理健康问题日益引发社会关注。

2月23日,中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告(2021-2022)》显示:青少年群体中有14.8%的人存在不同程度的抑郁风险,高于成年群体,需要进行有效干预和及时调整。

今年两会期间,不少全国人大代表、政协委员将关注的目光投向青少年心理健康,围绕加快构建学生心理健康管理机制、优化中小学生精神卫生资源统筹和诊疗机制等带来了相应的议案和提案。

青少年心理健康 专业化服务供给明显不足

“青少年心理健康问题得不到应有重视,青少年心理健康专业化服务供给明显不足。”全国政协委员、中国新高教集团董事会主席李孝轩在走访中发现,学校心理健康教育存在心理教师数量少兼职多、咨询设施缺失、课时挤占等问题,一些乡村中小学甚至未开设心理健康教育课程,心理健康教育存在形式化、迎检化、边缘化等问题,咨询、筛查、跟踪、诊治等环节相互脱节。

民进中央也在调研中发现,目前中小学生心理健康工作主要存在三大问题:

中小学生心理健康管理和诊疗体系缺乏协同。以教育、卫生健康等部门为主导,学校、家庭、社会三位一体的中小学生心理健康管理体系还没有建立;许多中小学生学习心理健康问题发现和转诊不及时、不顺畅。

学校的心理健康管理能力有待提升。教师上岗及日常教学工作培训中缺少针对学生心理健康识别管理课程;适合一线教师在实践中使用的心理健康教育教材(指南、手册)缺乏,培训资源不足;体育与健康课程中与心理相关的课程标准极少,辅导资料稀缺。

学生心理健康管理的社会资源不足。公立医院精神卫生资源缺口大、投入少,涉及青少年心理健康的诊疗资源缺乏;社会心理咨询机构能力资质不足、不实,收费混乱;对危及青少年心理健康的社会新业态监管不到位。

加快构建中小学生心理健康 家校社协同管理体系

在呼吁全社会关注青少年心理健康的同时,代表委员建言献策做好青少年心理健康教育顶层设计,建立相关统筹机制和管理机制。

在全国政协委员、北京师范大学党委书记程建平看来,要高位谋划,设置一批适应新形势和新任务的国家级或省部级重点专项课题,为心理学发展、人才队伍壮大、校园心理健康教育工作体系建设提出具体方案。力争用最大力度和最短时间,为高校打造一支专业知识过硬、实战经验丰富的专业队伍,保障心理咨询、心理治疗、心理预警等工作科学有效开展。

民进中央指出,要加快构建中小学生心理健康家校社协同管理体系,并提出了3个具体建议:

加快构建学校、家庭、社会三位一体学生心理健康管理机制。每所学校都应建立学生心理问题监测方案和干预预案,形成普通教师及时发现問題、心理健康教师快速干预处置联动机制,并把其作为学校常规工作。定期组织教师开展教育心理学培训,将学生心理问题发现和识别能力作为班主任上岗培训的重要内容。建立中小学生学习心理健康问题的家长沟通机制,当学生出现心理问题苗头时应及时进行家校沟通。在学生心理问题超出学校及家庭能力范围时,通过转介机制尽快转至专业心理健康机构进行诊疗、帮助康复。

指导中小学习认真落实“一生一策”心理健康档案,把心理健康教育由软指标变成硬约束,对心理高危学生及时干预。制定科学合理的中小学心理健康课程标准,加快研发适合中小学生的心理课程及辅助资料。加强中小学心理健康教师的培养和培训,探索建立心理健康教师专业标准,将心理健康干预和解决问题能力提升作为教师培训的必修内容。将对青少年心理健康问题的发现和预处置能力列入教师资格证考试内容。

优化中小学生精神卫生资源统筹和诊疗机制。加大青少年精神卫生服务体系投入和建设,由教育行政部门及卫生健康部门联合研究建立早期发现早期干预、学校到专业心理健康机构的转诊以及治疗恢复等一系列标准程序,指导相关工作。加强心理门诊建设,实现县级医院青少年心理健康专科全覆盖。

■ 来源:《中国教师报》文/冯永亮

新闻链接 2

1个区级 17个街道级社会心理服务中心 24小时心理热线 一对一专业心理疏导

丰台区社会心理服务中心 服务全区居民心理健康



线上心理健康知识普及讲座。

丰台区积极推进社会心理服务体系建设,搭建基层社会心理服务平台。截至目前,共有1个区级和17个街道级社会心理服务中心。

烟家心理是北京市丰台区区级社会心理服务指导中心的建设运营单位,专业服务百姓民生心理咨询,培养市民自尊自信、理性和平、积极向上的社会心态,开展丰台区的社会心理服务工作。

据悉,为充分发挥社会心理服务的心理疏导作用,烟家心理作为丰台区区级社会心理服务指导中心,牵头全区17家街道级社会心理服务中心及站点,在丰台区民政局的统

一部署下,开展24小时心理服务热线、“一对一”线上专业心理疏导、线上心理服务课堂、情绪解压技巧普及、“宅家宝贝”支持行动等活动,为全区居民群众提供社会心理服务。

据了解,丰台区的社会心理服务体系建设,在推进站点建设的基础上,提供专业服务,开展心理知识宣讲、心理疏导、社会心态预警与评估等活动,助力基层社会治理;不仅关注个体和团体的心理健康,更保障整体社会的平稳、和谐、安康和稳定,为构建和谐社会保驾护航。

■ 来源:丰台区烟家社会心理服务中心