

以心育心,在孩子心中播撒阳光

——记威海市实验小学心理健康特色教育

心理健康是现代人健康不可分割的重要方面,而小学生的心理健康尤为重要,如何激发孩子的活力,养成健康向上的心态,是威海市实验小学一直坚持的。

作为一所省级心理健康示范学校、省级心理健康特色学校,威海市实验小学以“健心导行 启智强能”为心育核心理念,让教育跳出“灰色”,走向“阳光”,用阳光之心培育出健康快乐合群乐学的阳光之人。

本报记者 许君丽
通讯员 李梦华 孙晓芹

人文校园打造阳光心育文化

威海市实验小学创办于1996年,是一所省级心理健康示范学校、省级心理健康特色学校。走进学校,扑面而来的是洋溢在实小师生身上的那种积极向上、春天般的活力,学校倡导的“积极心育”理念在校园里处处彰显。学校征求全体师生家长的意见,提炼了大家认可和推崇的“创造力、友善、合作力”等36个积极心理品质关键词,书写在茂盛的“生命之树”上,成为每位师生的精神烙印。

学校建有6个心理长廊,有“修心漫画长廊”“开心农场长廊”“健心习惯长廊”“专心创新长廊”“静心书法长廊”“怡心生命长廊”,引导学生从不同方面发挥自身潜能,展现自己的优点。学校建有“心乐园”系列10个辅导区和1个活动课专用教室、1个心理档案

室,合理安排学生的活动和咨询时间,有针对性地进行特需学生辅导,从不同层面满足学生心理辅导需要和教师专业发展需要。

学校从上而下都十分重视心理健康教育,专门成立了由校长负责的心育工作指导小组,将学校心理健康教育工作纳入学校5年特色发展规划、德育特色发展规划;建立了校长领导,专职心理健康教育教师为核心,班主任、兼职心理健康教育教师为骨干,全体教教职工共同参与的心理健康教育工作机制。学校成立了心理健康教育工作指导机构,完善了各项心育实施规章制度,工作目标和任务明确,工作原则科学,心理教育的途径和方法丰富,为学生营造有安全感和归属感的校园心理环境。

全体总动员组建高素质阳光教师团队

专业的心理教师队伍是做好学校心育工作的保障。目前,学校已出资培训了23名具有心理咨询资质的教师,其中包括5名中层领导。全体班主任兼任心理教师,专兼职心理教师占全体教师的54%。心育队伍的专业化和普及率,大大提升了该校心育成效。

学校采取由点到面、以精带新的方式进行深度教研,全面提升教师的心育素养,先后外派骨干心育教师参加台湾儿童心理学家童玉娟博士举办的《心理绘画游戏》培训,北京交通大学田宝伟博士举办的沙游培训,妇幼保健院心理咨询师王青妍多次举办的《儿童发展心理学》的理论研讨工作坊,为学校开展特色心理研究夯实理论基础。

学校从23名心理咨询师中挑选了12位省市级教学能手和名师,成立“校本研发”“课堂教学”“小课题研究”“师资培训”4个心育精英团队,从不同领域做了有益探索。孙晓芹参与编写由张玲

玲老师主编、山东画报出版社出版的《心理健康教育》教材,带头研发校本《注意力训练》、《心乐园潜能训练》教材,试行效果良好;谷鲁杨负责的课堂教学研究小组,多次获得省市级心理课程资源一等奖、市级心理课一等奖;于丽平参加钟志农老师的《开发潜能,提高效能》的心理课题研究,执教开题课,在数学学科与心育学科融和方面积极探索,推出了思维导图、思维力手指操等5分钟口袋课程,带动其他学科与心育融和课程的发展;许波是省心理健康教育先进个人,她负责的“沙游成长小组”“心理绘画工作坊”“潜能训练研发小组”等团队研究活动,提高了教师的心育专业技能,以生动有效的辅导形式促进了学生的心灵成长,更从不同层面推动了学校心理健康教育的快速发展。同时,学校实施心育推广策略,对全体教师进行普及性心育培训,提升全体教师的心育素养。

“5+35+x”课堂模式,开发心理潜能

在心育教育中,市实验小学不断创新,学校尤其注重建设以“心育课为主,学科课渗透,课堂外延伸”的多维立体结构,全面实施心理健康教育。学校以国家级、省级相关教材为指导,以“5+35+x”课堂模式为依托,开展了专业化的班级团体辅导活动。

“5+35+x”课堂模式中,“5”是指课首5分钟口袋课程,学校编写了“心理热身团体活动集”,包括60种有趣的心理游戏,使师生之间在热身小游戏拉近心理距离,提高信任感和认同度,对随后课堂活动的开展充满期待。“35”是指课堂的主体时间,学校构建了心理活动课“六步程式”:在情境中体验——在体验中反思——在反思中分享——在分享中建立或调整认知——在认知引导下训练——在训练中培养良好行为;归纳了团体心理辅导活动课常用的十种方法——“心理游戏、角色扮演、头脑风暴、辩论、讨论、句子

测验、静思、绘画投射、图卡投射、定向训练”,学生在积极的群体内动力下,促进了自我心理素质的发展与提高。“X”则是课堂外延,包括校本课程、活动实践与心育周活动。比如,校本课中的足球、呼啦圈、踢毽子等有氧体育运动会有效减轻学生的焦虑和忧郁情绪;书法、线描、下棋着重培养学生的注意力,减轻浮躁情绪;古诗赏析、小主持人、开心农场种养课等丰富的校本课程则培养了学生的发展与提高。在班级团体心理辅导活动中,心理导师筛选出需要特别辅导的学生,并把有共同心理发展需要的学生组合一起,由级部心理导师负责,开展形式多样的小团体辅导活动。学校通过多种方式,不断开发学生的心理潜能,塑造阳光心理。

在对学生的辅导方面,市实验小学辅导方式多维化,学校从2004年起一直坚持把心理绘画作为特色心育活动。在班级团体心理辅导活动中,心理导师筛选出需要特别辅导的学生,并把有共同心理发展需要的学生组合一起,由级部心理导师负责,开展形式多样的小团体辅导活动。学校通过多种方式,不断开发学生的心理潜能,塑造阳光心理。



学校举办“走进孩子的心灵花园”家校心理论坛。



学生体验“快乐粘粘耳朵”活动。

家校联合,培育孩子健康心理

家庭是心理健康教育的第一课堂,父母是心理健康教育的首任老师。为提升家长的心育素养,市实验小学推出了“基础课、成长课、提升课”三合一课程体系,从理念和行动引领家长高效成长。

其中,基础课是培养和谐的家庭亲子关系,希望父母每天全身心陪伴孩子30分钟,选择做三件事:亲子阅读、亲子沟通、亲子游戏,让家长与孩子平等对话,真诚交流,找到通向孩

子心灵花园的钥匙,使良好的亲情守护孩子健康成长。成长课则是对家长的引领,学校开展自助动态菜单培训模式,像亲子沟通技巧、提高学习效率、赏识孩子等,由家长自主选择属于自己和孩子的教育方法,提高家庭教育的科学性和实效性,使成长课成为家长提升心育素养的“绿色通道”。提升课则是学校将一批爱好心育工作,责任心强的家长组建成一

支心育团队,开展形式多样的家长心理讲堂。通过每周一话题,每月一主题,每学期一开放周,为千余名家长搭建了一个学习、沟通、交流的平台,充分发挥了名家长对其它家长的引领和辐射作用。

几年来,实验小学一直以先行者的角色,保持与家长的高频联系。数字校园平台、班级QQ、博客、实地家访等方式,搭建起越来越广的研训及沟通平台,仅2014年,参与校区级培训的家长就达到2000多人次。

硕果累累,创新心育文化特色兴校

为培育孩子们积极向上的健康心理,市实验小学还与社区联手,营造和谐社区氛围入手,通过开展“小手拉大手,文明你我他”、“创建美德家庭”等活动,为学生打造“社区学习场”;组织学生走进科技馆、烈士陵园、海警支队等,为学生提供增强团体意识和责任感

的“社会体验站”;利用“学校心理咨询师进社区”、社区“五老”宣讲团进校园等途径,为学生创建了“社区绿色通道”,搭建健康成长的多彩舞台,促进了学生良好个性品质的全面发展。

回顾梳理心育发展的历程,市实验小学历经了“摸索一起步一成长”三个阶段的探索。心育理念的变化,决定了实施主体、服务对象和实施途径的变化。实小学生、教师与家长从“被动”到“主动”,从“单一主体”到“多元参与”,从“特色定位”到“文化融合”,每一步的探索都留下成长的印迹。

如今,市实验小学有多节心理优质课、资源课在省、市、区级获奖;10余篇心理理论文案例获奖或发表;市级心理课题《小团体

心理辅导的模式与内容》正在研究中;2012年在威海市范围内进行心理工作经验交流,2013年获得山东省首批“心理健康示范学校”称号,2015年获得“山东省心理健康特色学校”称号。更可喜的是,学校心育文化与养成教育文化的有效融合,推动了学校特色建设,2015年5月学校获得“威海市特色学校”称号……市实验小学的每位教师愿与学生一起,用爱与智慧塑造健康美丽的心灵,让每个学生都能体验成功和幸福!