

润心护航 筑梦成长

枣庄市实验学校心理健康教育工作纪实

枣庄市实验学校 邵明

心理健康教育是落实立德树人根本任务、促进学生全面发展的核心环节,更是守护青少年心灵健康、构建和谐校园的重要支撑。近年来,学校把心理健康教育深度融入学校整体发展规划,聚焦硬件设施、队伍建设、课程开设、心理活动、心理辅导五大关键领域,构建起“全方位覆盖、专业化引领、常态化推进、精准化帮扶”的心理健康教育工作体系,以扎实举措、暖心服务为学生身心健康成长筑牢坚实屏障,走出了一条特色鲜明、成效显著的中小学心育育人之路。

升级硬件设施 打造专业暖心育阵地

优质硬件设施是开展心理健康教育的基础保障。学校坚持高起点规划、高标准建设,持续加大心育专项经费投入,全力打造功能完善、环境温馨、专业规范的心理健康教育专属空间,为心育工作落地见效提供坚实支撑。学校统筹校园场地资源,建成总面积超200平方米的标准化心理健康教育中心,按照专业标准科学划分功能区,分设个体辅导室、沙盘游戏室、情绪宣泄室、身心放松室、团体辅导室、心理阅览区六大板块,各区域相对独立、功能互补,全面满足心理辅导、情绪调节、团体活动、知识学习等多元化心育需求。

在设施配置上,学校立足专业实用性,配齐配全现代化心理教育设备,引进智能身心反馈放松系统、专业情绪宣泄器材、标准沙盘沙具套装、心理测评管理系统等专业设备,让心理辅导更具科学性与针对性。个体辅导室采用柔和色调装修,搭配舒适座椅、暖心绿植与私密隔断,营造安全、放松、信任的沟通氛围,有效消除学生倾诉顾虑;情绪宣泄室配备减压宣泄人、宣泄球与隔音墙面,为学生提供合理释放学业压力、负面情绪的安全空间;沙盘游戏室摆放千余件各类沙具,借助游戏疗法走进学生内心,帮助学生梳理情绪、化解心理困惑;身心放松室依托专业设备与舒缓音乐,引导学生快速缓解焦虑、平复心态;团体辅导室设置灵活活动桌椅与多媒体设备,便于开展小组互动、心理拓展训练;心理阅览区陈列心理科普、青春成长、情绪管理等各类书籍,方便师生随时阅读学习。

同时,学校建立心育阵地常态化开放机制,周一至周五全天面向全体师生开放,安排专职教师专人值守,确保师生随时获得心理支持。此外,校园内精心打造心理文化长廊、班级心灵角,张贴心理科普知识、励志心语、学生心理作品,让心理健康教育融入校园每一处细节,营造浸润式、全方位的暖心心育氛围。

建强专业队伍 夯实心育工作人才根基

打造专业化、高素质心育队伍,是提升心理健康教育质量的核心关键。学校构建“专职引领、兼职协同、全员参与、学生助力”的四级心育工作网络,全方位提升队伍专业能力,保障各项工作有序高效推进。

学校严把专职心理教师准入关,配齐配强持有专业资质,具备丰富辅导经

验的专职心理教师,全面统筹学校心育工作,承担课程教学、个体辅导、危机干预、师资培训、活动策划等核心任务,发挥专业引领作用。同时,组建以班主任、德育干部、骨干教师为主体的兼职心理教师队伍,将心理健康教育纳入教师培训必修内容,建立“定期培训+专题研讨+案例复盘+专家指导”的常态化提升机制,定期组织专兼职教师参加省市级心育教研、专业技能培训,邀请心理教育专家进校园开展实操讲座、案例督导,全面提升教师识别学生心理问题、开展基础心理疏导、融入班级心育管理的能力,推动全体教师树立“人人都是心育工作者”的育人理念。

为筑牢校园心育防线,学校在各班级选拔性格开朗、责任心强、乐于助人的学生担任班级心理委员,开展专项技能培训,教授心理知识、沟通技巧、危机预警流程、信息反馈方法等内容,培育校园“心灵守护者”。心理委员实时关注班级同学情绪状态,及时发现、上报同学心理困惑,协助开展班级心理活动,搭建师生沟通的便捷桥梁。此外,学校成立“阳光心灵”学生心理社团,组织学生开展心理科普、同伴互助、实践拓展等活动,以学生影响学生、以同伴带动同伴,营造互助友爱、积极向上的校园心理氛围。通过专职教师专业化、兼职教师普及化、学生队伍常态化的建设模式,形成全员、全程、全方位参与的心育工作格局,为学校心理健康教育工作提供坚实人才保障。

完善课程体系 筑牢课堂心育主阵地

课堂是开展心理健康教育的主渠道。学校立足不同学段学生心理发展规律和成长需求,构建“必修课程+校本课程+融合课程”三位一体的心理健康教育课程体系,实现心理健康教育系统化、常态化、全覆盖。

学校严格落实国家心理健康教育课程要求,保障课时、师资、教材到位,在全校各年级常态化开设心理健康必修课程,每周安排一节专用课时,由专职心理教师精心授课。课程内容紧密贴合学生学习生活实际,分学段、分主题科学设置,涵盖自我认知、情绪管理、人际交往、学业压力调节、青春期心理调适、挫折教育、生命教育等核心内容,摒弃单一理论讲授,采用案例分析、情景模拟、小组讨论、游戏互动、角色扮演等学生喜闻乐见的教学形式,让学生在轻松互动中掌握心理知识,学会情绪调节、人际沟通、压力化解等实用技能,树立正确的心理健康观念。

结合本校学生成长特点,学校精心研发心理健康教育校本课程,编写贴合学生实际的校本辅导资料,针对性解决

学生成长中的共性心理问题,丰富课程育人内涵。同时,大力推动心理健康教育与学科教学深度融合,引导语文、道德与法治、体育、艺术等学科教师,深入挖掘学科中的心育元素,将心理健康教育渗透到课堂教学、作业辅导、日常评价各个环节,实现知识传授与心灵育人有机统一。针对小学、初中不同学段学生的心理特点,实施分层教学,小学阶段侧重习惯养成、情绪认知、同伴友好相处,初中阶段侧重青春期困惑疏导、学业焦虑缓解、自我价值提升,让心理健康教育更具针对性、实效性,真正做到因材施教、润心育人。

丰富特色活动 营造阳光向上心育氛围

为让心理健康教育走出课堂、融入校园生活,学校以学生为主体,开展形式多样、内容丰富的心理健康主题活动,让学生在实践体验中提升心理素质,营造阳光、积极、和谐的校园心理环境。

学校精心打造“5·25心理健康月”“心理健康宣传周”校园心育品牌活动,每年围绕不同主题,开展系列特色实践活动。通过举办心理健康知识竞赛、心理手抄报评比、心理短剧展演、主题班会、心理拓展游园等活动,设置情绪闯关、自我肯定、信任协作、压力释放等趣味互动环节,让学生在玩乐中学习心理知识、缓解学业压力、增强自我认同。同时,常态化开展青春期心理健康讲座、考前心理疏导、挫折教育分享、亲子沟通课堂等专项活动,针对性解决学生青春期烦恼、考试焦虑、人际矛盾等现实问题。

学校充分依托播、校园宣传栏、学校微信公众号等平台,定期推送心理科普知识、情绪调节技巧、亲子共育方法、心理美文等内容,拓宽心理健康教育传播渠道。结合校园艺术节、体育节、读书节等活动,融入心育元素,为学生搭建展示自我、释放活力、交流互动的平台,丰富学生精神文化生活。此外,针对新生适应、毕业季疏导、特殊学生关爱等重点工作,开展个性化心理关爱活动,用暖心举措传递校园温暖,让每一位学生都能感受到心灵的呵护与关爱,在积极向上的氛围中健康成长。

精准心理辅导 构建全流程关爱帮扶机制

针对学生个性化心理需求,学校建立“预防为主、精准帮扶、全程干预、家校联动”的心理辅导与危机干预机制,做到早发现、早疏导、早化解,全力守护学生心灵健康。

学校搭建多元化心理辅导渠道,实行“个体辅导+团体辅导”“线下咨询+线

上帮扶”相结合的模式。心理健康教育中心专职教师每日坐班,为学生提供一对一免费个体心理辅导,学生可通过现场预约、班主任预约、心理委员转达等方式,随时寻求专业帮助。教师严格遵守保密原则,耐心倾听学生烦恼,运用专业心理辅导方法,针对性化解学生学习压力、人际冲突、情绪低落等问题。针对学生共性心理问题,定期开展团体心理辅导,通过小组分享、互动训练、经验交流等形式,帮助学生共同解决心理困惑。同时,开通心理辅导热线、线上咨询通道,为学生提供便捷、及时的远程心理支持。

学校全面落实学生心理健康普查制度,每学期定期开展全员心理测评,依托专业测评系统,全面掌握学生心理状态,为每位学生建立专属心理健康档案,实行分级分类动态管理,重点关注心理易感学生,落实专人帮扶、全程跟踪。制定完善的学生心理危机干预应急预案,构建“学校—一年级—班级—家庭”四级危机防控网络,明确危机发现、上报、干预、转介全流程工作机制,一旦发现学生心理危机隐患,迅速联动班主任、家长开展协同帮扶,必要时对接专业医疗机构,形成闭环管理。此外,学校高度重视家校协同育人,通过家长会、家长学校、家访、心育科普讲座等形式,向家长普及心理健康教育知识,指导家长掌握科学的亲子沟通方法,关注孩子心理变化,形成家校共育合力,共同守护学生心理健康,助力学生走出心理困惑、重拾成长信心。

深耕心育沃土 续写成长护航新篇章

用心呵护心灵,用爱浇灌成长。多年来,学校始终坚守育人初心,以高度的责任感深耕心理健康教育沃土,从硬件完善到队伍建设,从课程教学到活动开展,从精准辅导到危机干预,各项工作扎实推进、落地见效,让心理健康教育真正融入学生成长全过程,帮助学生塑造健全人格、培育积极心态、提升抗压能力,助力一批又一批学生阳光、健康、自信成长。

心理健康教育任重而道远。未来,枣庄市实验学校将继续以立德树人为根本,不断深化心育工作改革,优化心育工作模式,创新心育工作举措,进一步推动心理健康教育与德育、家庭教育、社会教育深度融合,持续提升心育工作专业化、精细化水平,全力构建更完善、更具特色、更富温度的心理健康教育体系,用专业守护、暖心陪伴,为每一位学生的成长之路点亮心灵之光,努力培养了德智体美劳全面发展的新时代“善知”好少年。