

「心育田苑」

在为党育人、为国育才的过程中,关注学生的心理健康,推进家校社会共同育人,放在了教育的重要位置。“将青少年心理健康教育纳入国家课程体系”“加大心理健康教育师资培养选聘的力度”“建立学生心理成长档案”“用心理健康教育呵护学生健康成长”,社会各界对学校心理健康教育呼吁不断,为做好中小学生心理健康教育,加大心理健康教育的理论探究和实践策略,本报从即日起开设“心育田苑”栏目,欢迎关注并投稿,投稿邮箱 jyd@163.com。

“心”力量 “新”成长

——“愉快教育”背景下的小学心理健康教育探索

■ 杨尚薇 黄晓维 罗婷婷 吴淑玲

《中小学心理健康教育指导纲要》提出,“在中小学开展心理健康教育,是学生身心健康成长的需要,是全面推进素质教育的必然要求。”2022版《义务教育课程方案》在培养目标中也指出,要“树立生命安全意识,形成积极的心理品质,具有抗挫能力与自我保护能力”。道德与法治、体育与健康等多个学科的新课标都涵盖心理健康的内容。

贯彻落实党的二十大精神,培养身心健康、具有社会责任感、创新精神和实践能力的德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人,是基层教育人的使命与担当。

文化浸润,愉快教育滋养出“心土壤”

成都市龙江路小学秉承“愉快教育”理念,将“乐学乐教 悦人悦己”作为校训。学校始终把师生身心健康放在首位,倡导“愉快教育”理念下的“3H”,即快乐学习(Happy learning)、愉快成长(Happy growing)、幸福一生(Happy life)。结合办学理念,依据心理学知识和原理,学校将心理健康

教育目标明确为两个关键词:“悦己”——指向个人与自我内在的和谐关系。了解自己、悦纳自我、快乐学习、热爱生活,增强调控情绪、承受挫折、适应环境的能力,培养健全的人格和良好的个性心理品质。

“达人”——指向个人与外在(他人、社会)的和谐关系。建立与他人良好的人际互动关系,善待他人、互助互爱、乐于奉献、关爱社会,培养学生利他等良好心理品质,提升社会归属感、价值感、幸福感。

根据小学生低中高年龄段的特点,学校从认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应6个维度制定心理健康教育的内容和目标。

以师为魂,建立高素质的心育教师队伍

2006年,学校引进四川大学应用心理学硕士生担任专职教师,建设心理咨询室,开展个别咨询、团体辅导,执教心理课,率先在全市小学段开展心理健康教育。

目前,学校设有心理健康教育中心,教师中专心理老师1名,兼职心理老师1名,持有二级心理咨询师证1人、三级心理咨询师证5人,持有心理辅导员BC证的班主任及管理人员38人。学校每年通过参加BC证培训、暑期师德培训、新教师培训、班主任培训、全校教师“视界讲坛”等开展专题培训,提升教师心理健康教育的专业素养。

希望学生心理健康,教师首先要心理健康。学校自2015年以来,落实教师心理关爱计划。每期邀请第三方

心理专业机构到校为教师开展团体心理辅导、每周进行个别心理咨询,每天提供身心放松训练。学科组长、年级组长、下年级行政、校级干部密切关注教师身心,通过谈心谈话、工会活动等营造和谐愉悦的工作氛围,呵护教师心理健康。

学校还将心理健康教育纳入教育科学研究规划,坚持理论联系实际,不断提高心理健康教育科学化水平。如课例《脑力大比拼》《“自由”的测量》《过目不忘术》《算24点》遵循儿童大脑的发展规律,促进思维能力的培养,连续两届在成都市教育科学研究院组织的“脑科学与教育”研究课例评选活动中获一等奖。

以生为本,构建高品质的三级预防机制

坚持发展、预防和危机干预相结合,学校构建起三级预防机制(如图):

一级普遍性预防及干预——面向全体学生。重点在预防,通过落实心理专题课、开设心理班会课、开发心理综合实践课等举措,进行发展性辅导,培养心理素质,开发心理潜能,健全人格。心理专题课四年级有《活着真好》、五年级有《独特的我》、六年级有《放松再放松》等。综合实践课程有“情绪哈哈镜”“情绪ABC中转站”“情绪漂流瓶”“校园寻宝”“依依同学情”等主题;在延时服务课程中,指导学生每天进行5分钟的冥想和身心放松训练;让学生混龄走班参加心理社团课程,如“德”“心”应手”园艺辅导课、“心灵剧社”课程;打破学

科壁垒,积极探索“心理+美术”“心理+体育”等多学科的“心理+”融合课程。此外,还通过研学旅行开展“心灵奇旅”,让学生走出校园,走到医院、商店,走进丰富多彩的生命空间。二级选择性预防及干预——面向部分学生。重点在预警。通过静态心理筛查、动态日常观察、常态心理辅导等举措,落实预防性、指导性目标,面向部分有心理困扰或一般心理问题的学生进行预防性辅导。

三级特殊性预防及干预——面向特定学生。重点在干预。面向极少数有严重心理问题或心理障碍的学生,实施转介治疗,定期跟踪、动态管理。

以家为依,增强高效能的家校社教育合力

为帮助家长树立观念、强化意识,学校根据青少年心理发展规律,邀请专家分层分阶段为家长专题培训,帮助家长掌握系统、科学的家庭教育方法,并注重自身良好心理素质的养成。

学校经常组织育儿沙龙,开展“教子有方”家庭教育策略征集活动,家长之间互相交流学习家庭教育理念、实操技巧、心得体会,如一年级围绕“入学适应”“习惯培养”主题,四年级讨论“情绪管理”“挫折教育”,到了六年级则围绕“理想信念教育”“青春期教育”等话题交流。

学校家委会还邀请心理专家到校给孩子开展辅导讲座,例如:考前心理辅导、“珍爱生命·健康成长”“你好,青春期!”“自我成长与认同”等。

(作者单位:成都市龙江路小学)

「学校管理」

中小学校晨会教育阵地须强化

■ 张建国

晨会是中小学校班主任对学生加强常规训练和思想品德教育、培养学生良好行为习惯、强化班风学风建设的重要阵地。然而,在一些中小学校,晨会教育阵地出现了被弱化的现象:有的被某些学科教师与早读课“无缝对接”起来了,有的被用作各学科课代表收缴同学作业,有的被学科教师用来订正学生作业……某日,一所学校德育处晨会督查情况通报显示,全校正常上晨会的班级不足一半。

学校重视引导班主任充分发挥晨会教育阵地的作用,不仅有利于树立班主任在学生心目中的威信,而且有助于增强全校所有班级的凝聚力,打造出班风纯正、学风浓郁、坚强有力的优秀班集体。反之,如果对晨会教育阵地的地位与作用认识不足或模糊,就无法发挥其应有的作用,所导致的后果可想而知,也是不容小觑的。因此,学校要像狠抓提高课堂教学质量一样,切实加强对晨会教育阵地的管理与指导。

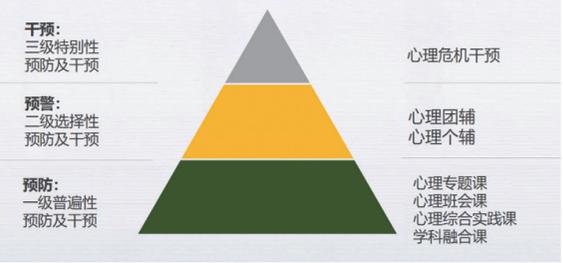
首先,要完善晨会制度,引领全体教师重视晨会教育阵地建设。习惯认为,晨会是班主任的事情,与非班主任无关,因此,很多学校在组织教师学习晨会制度、观摩晨会展示、研讨晨会问题时,往往将非班主任“拒之门外”,这就难以形成氛围,让每一位教师都能够重视、支持晨会并积极参与其中。学校管理须从完善晨会制度入手,努力改变大家的习惯观念,让全体教师都能够真正明白:教育学生,人人有责;晨会教育阵地的第一责任人、坚守者固然是班主任,但是,其他科任教师也是“同一战壕里的战友”,绝不能置身事外。

其次,要优化检查形式,有效引领班主任坚守晨会教育阵地。实质上,一次晨会就是一节微型课。既然是课,就应该有明确的目标、完整的结构,就应该讲究教育艺术,追求教育教学效益。学校管理者在检查时,不但要看看全校各班级有没有“上足”晨会,而且要听听有没有“上好”晨会。为此,学校不妨做到“三个结合”,即正常检查与突击检查相结合,普遍检查与重点检查相结合,巡查教师与巡访学生相结合。每次检查后,学校既要及时向全校教师通报被检查班级“上足”“上好”晨会情况,也要让有关班主任当天就上报具体整改措施。

再次,要形成激励机制,激发全体教师投身晨会教育阵地的热情。学校评选优秀班主任、优秀德育工作者,应该将“上足”“上好”晨会情况作为必要条件。在推荐教师参加评选各级各类优秀教育人才的时候,在同等条件下,应当向优秀班主任、优秀德育工作者倾斜。平时,学校组织晨会观摩、评比等活动,应鼓励非班主任教师积极参与。对班主任来说,要尽最大的努力将晨会作为课程来实施,当成课题来研究。对非班主任教师而言,应更加理解班主任工作的辛苦与智慧,更多地支持他们的工作,虚心向他们求教,也要争取、珍惜上晨会的机会。

总之,晨会是中小学校对学生进行教育的重要阵地,学校应该予以高度重视,在完善晨会制度、优化检查形式、形成激励机制等方面狠下功夫,大做文章,确保晨会教育阵地发挥出应有的作用。

(作者单位:江苏省如皋市安定小学)



观点

校园应多些“心理彩虹”

■ 贾宪章

过去几年的疫情让师生心理经历了考验,特别是当自身、身边的亲朋受到意外和伤害时,心理、情绪问题会表现突出,少数人短时间内难以走出“心理阴霾”。在复杂的社会变化之时,作为“象牙塔”的学校,要关注师生心理表现、适时疏导反常情绪、科学调节异常反应,让校园多些“心理彩虹”,让师生心理及时得到呵护、保养、温暖。

校园应多些“呵护的彩虹”,用前置型疏导机制抚慰师生各种不良情绪。一是心理帮扶“精细化”。注重畅通校园内外的互相沟通,掌握师生不同环境中的具体表现,探讨具体问题的处置方案,研讨具体疏导细节,让他们出现不良情绪可以感受到“心有人爱,身有人护,难有人帮”。二是危机预防“主动化”。主动排查可能存在的安全隐患,提

前制订校园心理危机预防及干预方案,公布辅导教师名单、辅导时间、心理热线及在线答疑平台等信息,建立特异师生心理健康管理档案,对个别有严重心理障碍的学生,及时识别和危机干预,努力减少和避免各种不利因素对师生心理健康的不良影响。三是机制优化“精细化”。在评价机制制定和实施中充分尊重师生独特性,注意深入沟通,创新交流方式,做到及时发现、全面了解、即时关注师生情绪压力;协调好校园内外不同因素,为师生创设出舒心成长空间,借助培训活动、角色实践、团队协作等手段,搭建自主调节平台,防止心理超负荷。

校园应多些“理解的彩虹”,在温馨、关怀情境中缓解师生心理压力。一是创设温馨的调适情境。举办“专题心理辅导课”、阳光

心理专题图片展、师生情感互动等活动,注重校园心理调适情境的创设,指导师生自主选择简便有效、适合自己的心理调适方法,并借助校园活动不断让自制力好、意志坚强的师生展现风采,感染并引导每一名师生敢于面对压力。格外专注师生课堂上的心理压力,相机创设缓解情境,抓住有利时机引导自我调节、主动适应课堂实践。二是创新温馨的减压模式。从不同教学岗位教师、不同年级学生的心理差异着手,关注他们在不同校园实践中的情绪变化和倾向,巧用活动展示平台,活用校园趣味话题,创新开展不同主题的趣味游戏、极富感染力的拓展活动,在具体活动中多一些互相激励情节、情感共鸣环节、彼此倾诉情境,唤醒自我调节意识,树立克服困难的信心,让心中

压力得以及时释放。三是拓展温馨的安慰空间。心理辅导教师及早指导师生掌握一些理解型、友好型沟通方式,在不良情绪出现时互相倾诉内心感受,发泄无法抑制的情绪;及早帮助师生养成“安慰式倾听”习惯,在倾听中熟悉他人的不同经历、感受、压力,进而滋生关爱他人的情感。

校园应多些“激励的彩虹”,在创新型实践活动中驱散“心理阴霾”。一是增强“校园媒体”的激励能量。用好文化长廊、微信群、公众号等手段,营造关心、关爱师生的温暖氛围,让优秀人物和感人事迹成为“心理感染源”,帮助师生汲取正能量,降低自身焦虑情绪,增强自立自强的信心。二是提升“家校团队”的激励氛围。发挥好教研组、社团、互助小组等不同团队的温暖效应,出现心理消极状态,团队成

员互相帮助、共同鼓励,让每位师生看到“温馨的彩虹”;家里人理解的笑容、激动的神情、支持的举动是“鼓励的彩虹”,可以让师生的心中顿时充满力量。三是擦亮“生命教育”的激励价值。亲历是最好的人生教材,学校应找准切入点,借助不同形式的主题活动,引导师生理解生命价值,感悟生命意义,懂得珍爱生命,懂得珍惜时光,并不失时机渗透爱国主义教育,激励每一位师生努力进取,成就自己,奉献社会。

良好的心理教育氛围是一个系统工程,还要调动每位管理者和教师的智慧和热情,用“宽容的彩虹”“赏识的彩虹”“进取的彩虹”……温暖每一位师生,让他们保持好心情,以良好的心态参与校内外生活,以积极的情绪感染他人,以健全的人格激励自我。

俗话说“几何几何,老师难教、学生难学”,在小学数学平面图形和立体图形的教学中,学生对于公式的理解、运用是难点。教师往往十八般武艺样样使出,学生就是不买账,出现讲一题会一题,变一下条件和类型,就不知所云、不会变通的情况。教学完长方体和正方体的表面积和体积计算后,学生遇到一道变式题:“在一个长10厘米、宽6厘米、高8厘米的长方体里挖掉一个棱长1cm的小正方体,剩下部分的表面积和体积是多少?”学生的答题情况不尽人意。

究其原因,学生思维力局限、空间想象力不强、计算方法繁琐等导致了教学效果不好。通过分析,我认为教师的教学存在问题:一是重对概念、公式的引导,不重与生活的联系;二是教具的选用没有考虑学生的实际需求;三是对平面图形和立体图形的关键点没有打通。通过分析和反思,必须将此知识点进行思维的重建和方法的重构。

◆从小木块、豆腐、魔方找起

一开始,我尝试用1立方厘米的小木块堆成长方体进行演示,由于小木块每个面的颜色都一样,学生对表面积的

理解也不直观。然后,我用彩色粉笔在每个面涂上颜色,再拿下来,此时学生一下子明白了表面积减少了3个面,但是对于增加的3个面还是理解不了。我思考,有没有什么教具能够让学生一下子看到减少的面和增加的面呢?这时,我想到用豆腐现场切,学生是否能理解呢?

回到家,我迫不及待地拿出刀子开始切豆腐,当我切下第一块时,一下就感觉到了豆腐的局限,它和小木块一样,依然看不出哪些是增加的面,哪些是减少的面,而且豆腐容易碎。后来,我又用魔方块试,切出来的图形不标准,还容易伤着手。

难道没有一个合适的教具能够帮助学生理解吗?办公室的老师也来出谋划策,有人说用魔方,但魔方中间是卡在一起的,不便于操作,同时演示的范围也有限。我决定到超市和菜市场

去找一找灵感。当我逛到了一个卖肉菜的摊位,看到切下来的卤豆腐块有一面颜色不同,马上意识到“卤豆腐块”能解决前面遇到的所有问题。于是,我立即买了几块进行实验,果然达到了我想要的效果。

◆切“卤豆腐块”的教学过程

我把卤豆腐块拿到教室,孩子们一脸茫然,不知道这节课究竟要做什么。我不紧不慢演示起来——

首先,在顶点处切一小块,让孩子们观察剩下部分的表面积是增加了还是减少了。孩子们一眼就看出了新增的三个面颜色不一样,这三个面可以和原来的抵消,一下子就明白了在顶点处切一小块表面积不会改变。孩子们的兴趣也随之增加了,主动提出想知道在不同的位置切下来后,表面积的变化。

接着,展开切割。在棱上切一小块,减少了两个面,新增了四个面,抵消以

后增加了两个面。然后在面上挖一小块,减少了一个面,新增了5个面,抵消后增加了4个面。学到这里,孩子们的兴趣还很高,我继续引导孩子们探究在棱上切完整一个一长条,表面积减少切下部分的左右两个面;在面的中间从一个面切至另一个面,表面积增加四个面,减少两个面……得出结论:切一刀增加两个面,反之两块合起来,减少两个面。一节课下来,孩子们感受到了卤豆腐块的神奇,对于长方体切割、拼合后的表面积变化有了全方位的认识,知识容量随之扩大,学习兴趣提高,思维得到了极大的提升。

最后,探寻平面与立体的关系。展示结束后,我出示不规则长方形周长计算题,学生算完对比这两个知识点,发现:长方体和长方形之间无论是思维方法还是知识结构以及解题技巧上都存在着很多相似的地方,有着千丝万缕的

「学科探究」

用“卤豆腐块”解决教学难题

■ 邻水县鼎屏小学 谭章川

联系。在说一说环节,孩子们找到了具体的相通之处,打通了平面图形与立体图形的关节。

◆打通生活与数学的关系

通过“卤豆腐块”的教学案例,我发现有以下效果:学生对知识理解更加透彻了。孩子们经历了实际操作过程,对于长方体切割后表面积的变化有了清晰认识,进一步了解了不同切法带来的不同变化,更是学会用全局的眼光看事情,构建了知识的体系。

学生对学习兴趣更加浓厚了。课后,我问了孩子们的感受,他们普遍觉得数学课就像玩一样,可以自己动手、自己探究,学起来有意思。数学原来不那么难,看似复杂的问题也可以变得很简单,对数学的兴趣也大大提高了。

学生对生活知识更加关注了。也有孩子表示,原来常常吃的卤豆腐块里面

还蕴藏着这么多的数学知识,以此类推,生活中的种种实物都可以为学习所用,以后要关注生活与学习的联系,打通生活与数学的关系。

学生的学习迁移能力更强了。在六年级的圆柱、圆锥的学习过程中,孩子们自发带来了可以切割的圆柱:白萝卜、胡萝卜、莴笋头……他们自己探究出了横切圆柱一次会增加两个底面,纵切圆柱一次会增加两个长方形,从圆锥的顶点处沿着高纵切下来,会增加两个等腰三角形,横切圆锥增加的是两个圆面,但是在不同的位置下刀,切下来的面的大小不一样等等。

教师对教学研究更加多元了。这次教学把我们研究教学的思维带向了多元。我们不再局限于书本、课件、办公室,而是从知识的本质出发,从生活世界进行研究,让教学符合学生的实际需求。

“教学有法,教无定法”,在平面图形和立体图形的教学中,要让学生感受到学习不是困难的事情,是有趣而有趣的事情,才能建构知识网络,化难为易,学以致用,为后续学习打下坚实的基础。