

不健康的心理是一种“传染病”,需要我们付出耐心和爱心,防止孩子们“感染”,让他们的心里“亮”起来。2012年,教育部重新修订了《中小学心理健康教育指导纲要》,要求各地各校逐步配齐心理健康教育专职教师,完善心理辅导室或心理咨询室建设。师资、设备等硬件配备较易落实,但心理健康教育如何开展才能取得实效却考验智慧。眼下,不少学校的心理健康教育将重心放在课程和活动中,不断探索方式方法,为学生成长营造了积极健康的校园氛围。

本期校事,我们关注了成都市树德中学和大英县实验学校心理健康教育实践。

成都市树德中学

课程融合:建好学生的心灵花园

■ 本报记者 殷樱

在成都市树德中学,一本本心理健康普查报告,记录了每个学生的心理档案,并进行了数据分析,至今已累积了十多册。为了进一步了解每个学生的心理健康状态,树德中学从2001年开始对高一新生进行心理普查,2004年起,坚持为每个学生建立专业心理档案。在近几年的心理普查大数据分析中,学生的人际交往敏感问题排第三。

“随着高中生自我意识的发展,会越来越关注自己,特别在乎同伴对自己的评价和认可。我们在普查中发现,人际交往敏感是最容易出问题的指标。”树德中学心理老师王璐告诉记者,正是因为有了数据的支持,学校的心理健康教育才能因“心”制宜,因“心”施教。

“心理学科的范围广,心理健康教育不能就心理讲心理,课程设计与其它知识结合,以心理学为基础,从多渠道影响学生,重在体验,才能发挥潜移默化的影响。”该校德育处副主任田勇君说,树德中学在省率先推出“心理学科渗透与融合课”,并将园艺疗法运用于学校教育的实践,力求把心理健康教育做到“润物细无声”。

融合课程
心理教育渗透到各学科

“蓝脸的窦尔敦盗御马,红脸的关公战长沙,黄脸的典韦,白脸的曹操,黑脸的张飞叫喳喳。”日前,在成都市树德中学一节名为《面具人生》的课堂上,美术老师苏科允向学生讲解脸谱的特点,并让学生设计一个属于自己的脸谱面具。

面具制作完毕,就轮到心理老师王璐上场。“请同学们戴上自己的面具,围站成两个同心圆。”王璐向学生介绍游戏规则:请转身看戴着面具的同学,表达当下的心理感受。不喜欢就扭过头,感觉还行就握手,欣赏就拥抱。

游戏结束后,王璐从心理学角度引导学生思考:试想,你突然置身于陌生的环境中,不知怎样应对,只好随便选用一个面具,这可能就是你的主导人格面具。“面具”并非一个贬义词,每个人内心都有消极能量和积极能量,心理健康教育就是在疏导消极能量、激发积极能量中寻求一种动态平衡。

这节课基于心理学“人格面具”理论,与美术课鉴赏结合,学生通过绘制代表自己的面具,并戴上面具参与人际互动游戏,感悟自己的人格特质。王璐表示,这节课的目的是帮助学生深刻认识自己,改善人际交往中的潜在问题。

这种美术与心理结合的课程,在树德中学已经有很多成熟的课堂设计,如通过抽象画疏导学生的负面情绪,促进自我认识与心理复原。王璐告诉记者,心理课的学科融合是从艺体学科开始的,后来与语文、生物、政治、地理等学科融合,拓展了学科融合授课的方式,深受学生喜欢,各科老师也积极配合。

比如,心理团队建设与语文七言绝句诗歌教学结合,学生以小组创作包含所有成员名字的诗歌,加强人际沟通与团队归属感;与政治课融合,学生分小组扮演不同国家,通过模拟商业贸易的形式,进行科学决策与团队管理;与生物课中的植物培育、养护结合,用有生命的植物做沙盘,投射学生的内心世界等。

园艺疗法
与生命对话疏导内心情绪

用植物沙盘进行心理治疗也叫箱庭疗法,是园艺疗法的一种。王璐解释说,将园艺疗法运用到学校教育实践中,可以帮助学生处理压力。具体实施方法是让参与者将不同的观叶植物栽种在同一个盆子里,透过体验和分享感受,带出“共融世界”这一主题,以体会人生的高低起伏、

开心失落都交织在一起,鼓励参与者接纳与认同,面对不同的经历,保持积极愉快的心态。

“这也是培养孩子责任感的手段。”田勇君表示,现在的孩子大多是独生子女,从小被父母呵护,心理比较脆弱,自主意识也不强。面对幼小植物时,容易激发他们的责任感,有助于性格的塑造,找到自我认识。

对此,学校设计了以种子繁殖、蔬果种植和设计为主的“开心农场”园艺疗法校本课程,在高一、高二年级以校本选修课、心理协会课余活动等形式开展。学校还成立了由7名教师组成的箱庭园艺项目教师团队,由心理教师和美术、生物、化学等学科教师组成。

箱庭疗法在营造的“自由和保护的空间”气氛中,把沙子、水和沙具运用在富有创意的意象中。一个系列的各种沙盘意象,反映了来访者内心深处意识和无意识

之间的沟通与对话。老师会根据学生的心理健康状况制定有针对性的活动。

在课程中,学生可以给自己的植物作品取一个名字,用3个词形容自己的感受,写一个描述作品的故事,定期举行植物成长日记分享会。老师要求学生用第一人称的口吻来描述,同时结合个体心理咨询进行心理分析与释义。

“我的植物有红、绿两种颜色。一个在正面,是一个双手张开很快乐的红衣女孩;一个在侧面,是一个孤独的穿着绿色雨衣的女孩。他们两个像我自己,一个是大家眼中快乐开朗的我,一个是有时内心孤独安静的我。”这是一个学生的植物日记,记录着自己的内心世界。

这是内心自我表达的方式。王璐表示,老师可以通过园艺疗法破解学生的心理密码,从而进行正确引导,疏导学生内心的情绪,“心理引导可以不露痕迹,不仅效果好,学生也不容易有抗拒心理。”



箱庭园艺选修课(图片由学校提供)

大英县实验学校

用心实践 走进孩子内心

■ 本报记者 何文鑫

“全是枪炮,一座桥梁都没有。”观察五年级学生周阳(化名)摆的心理沙盘,李朝晖意识到这孩子个性太强,不能与他人好好沟通,他老是伤人也就不难理解了。

作为大英县实验学校政治老师兼心理健康辅导老师,李朝晖常常借助沙盘等工具来了解孩子们的心理活动。十多年来,学校的心理辅导“白手起家”,培训教师、办报纸、编教材、搞课题研究,终于有了可喜的成果。但李朝晖认为,最重要的一条经验,是要走进学生的内心。

观察与倾听,走进学生内心

李朝晖接触周阳时,他的问题已经很严重了。他在班上动不动就抓伤同学,在家里脾气也很暴躁。父母无计可施,不是打就是骂;同学害怕他,不跟他玩;老师不了解他的心理问题,颇为头疼。

在学校的心理咨询室,李朝晖让周阳玩沙盘。一开始,周阳还好好摆弄,但不久他便没了耐心,堆了攻击性强的枪

炮。“可以看出,他还是想待人友善,但有心理包袱,不知道方式方法。”李朝晖说。

了解周阳的个性和深层心理问题后,老师们常常鼓励周阳,陪他聊天。他的行为举止得到改变,自信心逐渐增长。看到儿子的变化,周阳父母颇为欣喜。

学校每次半期考试结束,都会召开主题班会“正确认识自己”,让孩子们敞开心扉说出自己的优点和缺点,释放压力。

班主任雷才建班上的彭琳(化名)给自己找了8个优点和8个缺点。“我为什么找了这么多缺点?因为我非常爱我爸爸,他有病还去打工挣钱,给我和弟弟交学费。我这次考试没考好,平时表现又不好,我对不起爸爸……”还没说完,彭琳已泣不成声。

对于彭琳这样的留守儿童,倾听与交流是对他们最好的安慰。雷才建没有干预,继续听她说下去,并带头为她鼓掌。

一次路过一个班,李朝晖看到小华(化名)正在讲台上说自己的优缺点。小华说,自己只有缺点,没有优点,还罗列了5个方面。

这样下去,小华可能越来越“破罐子破摔”,积压成更大的问题。李朝晖赶紧走进说:“也许这位同学很谦虚,请大家帮他找一找优点。”“他很勇敢。”“打篮球厉害。”……不到两分钟,同学们就帮他找了10个优点。

小华感到诧异,自己平时调皮捣蛋、惹是生非,没想到,大家并不这么看他。这之后,他改掉恶习,现在成了班里心理健康教育手抄报的负责人。

研究与实践,“两条腿”走路

大英县实验学校校长漆英说,2001年开始,学校着手狠抓德育。但德育工作不好做,靠说教起不了真正的作用,学校换了思路,从心理健康入手。

没有专业教师,学校就派李朝晖等老师去北京等地学习。李朝晖大开眼界,认识到心理健康教育对老师的心理学等知识有较高要求,必须要找到教育的方法。而以往工作中,老师往往不知如何处理,方法简单、直接、粗暴。

学校摸索着实践,将心理健康教育融合到其他学科,比如语文课上,老师结

合课文讲生命价值;编写校本课程教材《成长导航》,2015年,该教材被四川省陶行知研究会初中专委会评为“四川省校本课程一等奖”;开展讨论课、游园、书香校园等主题活动;开发人际团体操,将团体辅导和单个辅导融合。

学校引进国际“PSP社会心理支持项目”,获得一批专业图书;这两年还建了专业心理咨询室,买了沙盘等工具,几位负责心理健康的老师创造性地使用音乐来治疗多动症儿童,与孩子的沟通更进了一步。

在实践中,老师渐渐摸出门道,搞起了课题研究。研究和实践,互为补充,共同推进。学校立足实际的课题《农村学校心理健康教育“三要素”的开发研究》,对于省内其他乡村学校开展留守儿童心理疏导具有借鉴意义,于2014年荣获省人民政府普教科科研成果二等奖。

“课题研究和实践活动,‘两条腿’走路,使学校的德育工作有序推进,但我们并不强调最终成就,不刻意预设目标,一切都以孩子健康成长为目的。”漆英说。

(上接1版)

农民看病难,看病不方便,关键是基层缺乏医护人员。以扶贫攻坚为契机,利州中专发挥护理专业的特色专业优势,与市内12家医院深度合作,一线骨干医生直接来校上课,一起编写教材;学生直接去大医院实习;与省内医科院校增加合作内容,联合培养医护人员。

教育部门再联合卫生部门,为本地学生回到乡村服务牵线搭桥,提高当地医疗水平,满足村民就医需求,实现就业与扶贫的双赢。仅2016年,利州中专就为乡镇卫生院及村卫生站输送127名毕业生。

资助关爱倍增
办好每一所乡村学校

今年,昭化区卫子镇小学428名学生中的84名建档立卡户学生格外高兴,因为他们的资助补贴整整翻了一倍。

为了不让贫家子弟因贫失学,不因上学致贫,昭化区在国家资助标准上做加法,即增加一倍补贴的“倍增计划”。记者了解到,依照这项计划,小学生可多享受每年1000元的补贴,初中生每年多拿1250元,高中生则为2000元,家庭负担大大减轻。

而物资资助、结对帮扶、健康监测和家校联系4本台账的建立,使学生既能上学,又能在学校安心读书。在具体推行中,昭化区坚持“1122工作法”,即每周1次作业辅导,每月与学生父母通话1次,每月2次谈话谈心,每月2次家访。

翻开各类台账,学生在校期间的学习和生活情况,一目了然;师生的谈话内容有问题,有对策。

“走访与谈话的确辛苦,工作又琐碎,但是对学生的家庭环境有了深入了解,对学生也就多一份关爱。”卫子小学英语教师贯静说,班上留守儿童多,不少孩子行为习惯差,走访有助于教师针对性地帮助学生。

孩子们受到的关爱和鼓励多了,讲卫生了,在校“搞破坏”的也少了,学习上有了劲,老师教学也顺利多了。不少老师还在工作中摸索出十分有效的管理方法。

旺苍县深山里的盐河小学,学生住校,学校发动党员当“代理爸爸”“代理妈妈”。学校没有宿舍管理员,老师轮值睡在学生宿舍旁。

“目的是让学生在校不感到孤独,有了困难可以随时找到老师,哪怕是在深夜。”盐河小学校长侯刚说,这样,老师们也忙了起来,不会感到在乡下教书无聊。

既为学生打通向上的通道,又不让乡村孩子在校自卑与孤独,同时还确保他们始终在求知的跑道上。关爱和资助倍增后,广元进一步出实招,实行教育局长、乡长、校长、村长、家长“五长”控辍保学制。

这对隐性的因贫辍学者尤其见效。这学期开学,朝天区之江初级中学八年级5班班主任王瑞查看名册,“林浩然(化名)怎么没来报名?”王瑞心中一惊。

通过“五长”机制,他告知校长,联系村长、家长。林浩然父亲电话打不通,去他家敲门没人应。王瑞连夜开车到村里接上林浩然姑姑,最终找到林浩然父亲。原来,林浩然一家住在县城,但是户口在乡村,看似光鲜,实际很贫困,父亲碍于面子,又不肯说。

学校特事特办,将林浩然接回学校,纳入资助体系。这样的学生,没有控辍保学机制,老师若不负责,失学是一定的事。“多一个学生在学校,社会就少一份麻烦。这正是教育的力量。”之江中学校长马长水说。

教育的力量同样适用于那些“折翼的天使”。为了那些不能到学校接受教育的学生,朝天区特殊教育学校从2014年开始探索送教上门,到现在的全接纳,80个注册学生,40个需要送教。特教老师每次上山,都在打通特殊孩子与外界的联系。教育向所有人敞开,不会将有困难的人遗忘。