



03 出招

相关新闻

剧汇心灵,向阳而生

近日,长沙市开福区举行“青春追梦人”校园心理剧大赛暨5·25活动启动仪式,该区各中小学20个心理剧依次登台,小演员们用极具感染力的语言,丰富的肢体动作,运用角色扮演、角色互换、替身、独白、雕塑等心理剧技术,将一幕幕场景真实再现,让观看的师生们达到思想上的碰撞和心灵上的共鸣。

同样,长沙市芙蓉区也举办了第三届中小学心理剧比赛,芙蓉区21所小学和5所中学带来了26个原创心理剧目,学生表演发生在他们身边熟悉的,甚至是亲身经历的事,从中体验心理的细微变化,领悟其中的道理。

相关负责人介绍,长沙市芙蓉区于2005年率先启动学校心理咨询室建设,于2012年率先全市建成“芙蓉区未成年人心理健康辅导中心”,截至目前,该区建成40间标准心理咨询室,120多名持有国家二、三级心理咨询师资格证书的教师。同时,率先将心理课程纳入全区中小学校本课程体系,自2012年起,该区常态开展以悦纳自我、情绪管理、励志向学等为主题,以报告会、团体辅导等形式开展200余场活动,截至2020年底,累计受益师生超过两万人次。

开展心理健康知识讲座、编排表演心理剧、组织心理健康游戏……记者发现,在湖南,为了扩大学生的心理知识储备,增强学生应对和解决生活挫折的能力,不少学校都开启了一系列内容丰富、形式多样、参与性强的心理健康活动,激发学生自我成长意识。近日,记者走进长沙部分学校一探究竟。

■记者 杨斯涵 实习生 翁宝璋

用沙盘画“对话”,建宣泄室减压

加强学生心理健康教育,这些学校玩出新花样



北雅中学通过游戏的方式对学生进行心理健康教育。学校供图

【高中】

设立学生心理委员 第一时间进行心理干预

在周南中学有一支特别的队伍,他们就是班级心理委员。他们的主要职责就是向班级同学、寝室同学以及身边朋友提供有关心理健康方面帮助,承担或协助实施针对班级心理健康教育而开展的各类事务或活动。“我们每个班都会有一个心理委员,都是对心理学比较感兴趣的学生,他们的选拔也很重要。”周南中学副校长张桃告诉记者,班级心理委员不仅要自己心态阳光,还要具有亲和力,和师生关系好,同时还要善于发现问题。

张桃表示,之所以设立班级心理委员,主要因为他们来自于学生群体,能够第一时间发现学生的问题,如果有一些学生情绪上面出现比较大的波动,没有主动向老师反映的,心理委员就可以提前介入。

记者了解到,除了班级心理委员,周南中学的5名专职心理老师随时待命,为学生提供服务。“学校有个非常大的学生发展中心,一个非常重要的功能就是对学生进行个体心理辅导。学生如果在学习生活中遇到什么问题,可以提前跟心理老师预约。在个体心理咨询的过程中,心理老师会针对学生的问题进行针对性的辅导。”

而在长沙市一中,经过近30年的实践,心理课早已形成了“一中模式”,发展成为全员参与、全程贯通、全面开展的大课程。该校学生工作处主任兼心理健康教育中心主任彭健介绍,学校贴合高中生的年龄特点,精心设计了一系列教学内容,将知识学习、游戏活动、角色扮演、感悟分享等多种形式相结合,课堂生动活泼,深受学生喜爱。

同时,为了让心理健康教育能融入学校各方面教学,学校通过《星星之火》《平凡之路》等音乐与戏剧表演课程,让孩子深入其中;每年心理月开展的大型心理素质拓展活动,将体育与心育相结合;语文5分钟课前演讲、政治小论文写作、地理“自由行旅游攻略”等活动,搭建学生、师生间交流平台。

【小学】 用沙盘画、心理绘本了解孩子最柔软的内心

在长沙市岳麓区实验小学,于2017年实行的沙盘游戏便是学校最有特色的心理教学方式。它既是学生最爱的“过家家”,也是该校心理发展中心副主任、心理专职教师肖思明走入孩子内心“秘密花园”的钥匙。肖思明说,一直记得,有名小女生长得像洋娃娃一样,但是性格却有点内向,在肖思明的鼓励之下,孩子用沙盘拼成了一幅奇怪的画面——一所学校边上,有个小婴儿在荡秋千,四周有老虎和小兔子,小兔子正在驾着一辆马车,旁边停着的一门大炮也十分“突兀”……

“在这幅画中,我看到了孩子心中隐藏的恐惧。”肖思明表示,婴儿边上的大炮让婴儿很害怕被击中,小兔子驾着马车要赶快回家……经过进一步了解后,肖思明得知这名孩子的同桌时常在老师看不见的时候用笔戳她,久而久之,这成了她在学校里最恐惧的事情。经协调后,同桌受到了批评教育,这名孩子也迎来了一个新同桌。

5月12日,在长沙市开福区清水塘第

三小学,一堂《感恩的心 感谢有你》的心理课正在开讲,学生们在老师的带领下阅读绘本,并在游戏中学会“为何感恩,如何感恩”,从而培养学生懂得感恩的良好品质。“将心理健康教育融入游戏中,寓教于乐的方式更容易让低年级的孩子接受。”该校教师黄静告诉记者,现在的孩子都是“捧在手里怕摔了,含在嘴里怕化了”,每个孩子都是在大家的关注下长大,这使他们认为这些都是理所当然的事情,通过这种方式能够让孩子们知道,人必须学会感恩,只有懂得感恩才能收获到幸福。

“学校一直把心理健康教育作为工作的重要部分,同时将心理健康教育渗透到每一个学科。”谢益林告诉记者,为了防止孩子积攒不良情绪,学校不仅通过“心灵之声广播”定期宣传心理知识;还开放了心理辅导室给有需要的学生进行心理辅导,每年5月25日开展5·25心理健康周活动,通过丰富的活动营造关注心理健康的氛围,预防心理疾病的发生。

【初中】 开放心理咨询室,搭建学生与家长的沟通桥梁

在长沙市北雅中学图书馆二楼有一个心理健康发展中心,该中心占地800多平方米,有11间不同的功能室,包括两个团体辅导室、一个测评室、一个身心反馈训练室、一个家庭治疗室、一个宣泄室等等,该校心理教师常小青会经常在这里为学生进行心理辅导。

据常小青介绍,学校实施“全覆盖、全方位”策略,分年级实施心理健康教育。七年级每个班级每周开设一节心理课;八年级重点实施团体心理辅导和个体辅导;而九年级重点实施专项辅导,针对考试焦虑等开展的专项辅导及系列主题活动。“七年级,我们还开设了‘趣味心理学’、‘心理剧表演’、‘领导力’等。”此外,记者了解到,学校每年还会开展5·25心理健康教育宣传周活动,结合校园文化建设,开展心理美文

征集、心理好书推荐、心理电影展播等活动,特别是心理剧特色课程,关注当下中学生及其家庭的心理热点,学生从编写剧本、学习导演和表演心理剧中学会如何调整自己的心态。同时,学校编写了《心灵物语》小册,帮助学生应对中学阶段各种心理困扰;推出了《心理健康教育指导手册》(家庭版),分案例导入、专业分析、温馨建议几个板块,指导家长解决常见问题。

“家庭是孩子成长的港湾,了解学习心理知识,有助于家长们更了解孩子的真实想法,让沟通变得更顺畅。”常小青介绍,除了学生的心理健康教育外,每周一、周五上午,学校心理咨询室都会向家长们开放。办学以来,共接待了约1000多个咨询对象,对每位咨询者建立档案和进行定期追踪回访。

