

搭建心灵港湾,让学生—— 敞开心扉 向阳生长

本报记者 周娟

临近期末,不少学生进入紧张的备考状态,时不时会产生焦虑情绪。心理专家告诉你,适度焦虑是很正常的,重要的是正视自己,找到合适的方法释放焦虑情绪。心情不好的时候,亲爱的家人,亲近的老师,亲密的伙伴,校园里的心理咨询室,都可以让你敞开心扉。

在我市校园里,有面向学生开展的“教育专题课”“综合实践课”,有面向教师开展的“成长工作坊”“文化沙龙”,有面向家长开展的“家庭幸福课”……心理健康教育逐步贯穿教学全过程,正成为“用生命影响生命,用生命照亮生命”的事业。



郑州六十九中



郑州六十九中学生在制作“无敌风火轮”

在郑州六十九中生涯与心理健康周活动中,生涯主题沙盘游戏、生涯团体活动、生涯人物进校园、生涯电影展播、生涯愿景墙……所有的活动都凸显生涯教育和心理健康教育的相融。学校心理辅导室里,在老师的引领下,学生通过沙盘游戏,进行自我探索;生涯主题团体活动,“你画我猜”用肢体语言传递信息,“桃花几多开”听信息口令划分小组成员,“蚂蚁翻叶子”集思广益共同合作解决难题……来自各个班级的同学在活动中不仅认识了彼此,更相互默契配合。此外,职业人生进课堂也作为一种生涯教育形式,成为该校的常规教育形式。

心理健康教育让孩子拥有健全的人格、美好的心灵;而生涯教育让孩子找到人生的方向,有能力为幸福人生自我抉择。学校不断对两种教育的融合进行尝试,帮助学子成为健康向上、有梦想、爱行动的追梦少年。

中原区华山路小学



华山路小学孩子开心的笑脸

2013年开始,中原区华山路小学将心理健康课纳入课表。除学校教育之外,华山路小学还注重对家庭教育的指导,每月会以不同的主题召开家长沙龙,通过多种途径帮助家长纠正错误的家庭教育观念和方式,使学生的健康人格在学校、家庭、社会构成的三维立体成长环境中得以形成。前不久,学校开展的“做情绪平和的父母”家长课堂,触动了很多家长的心。此外,该校心理老师李冬峰还对家长开展了一对一心理辅导。

“只有关系建立起来,家长说的孩子才愿意听,这样的教育才会有意义。”正如李冬峰说的这样,该校不断加强学校与家庭、社会多方合作,共同解决好孩子在成长过程中的心理问题,服务好学校心理健康教育。

金水区金燕小学



金燕小学学生体验沙盘游戏

为加强和改进学生心理健康,金水区金燕小学积极组织和开展心理健康主题活动,优化学生心理素质。学校通过组织各中队开展心理健康教育主题活动,让心理健康教育走进班级。学校还为心理咨询室配备了沙盘,以用于日常的心理咨询,帮助学生消除心理困惑,缓解心理压力。让学生在自信中发展个性特长,以积极乐观的心态面对学习生活,树立正确的人生观和价值观,同时也营造出自信、积极、乐观的校园氛围,让正能量充满校园。

二七区春晖小学



春晖小学学生感受创造的乐趣

在寓教于乐的游戏闯关中,“诗词大PK”、“奇语妙言吧”、“脉动”加油站、“创客”乐园……锻炼了学生解决问题的能力及合作能力;在“拒绝校园欺凌”心理团体活动中,学生踊跃发言,深刻了解了校园欺凌的危害,提出很多自我保护的方法,学习健康快乐成长的必备能力;在“变废为宝小达人”心理团体活动中,孩子们小组合作,动手动脑,将一件件废品变成了实用、有创意且制作精美的宝贝。

该校将心理健康教育贯穿学生生活的方方面面,不仅如此,学校还着重关注教师心理状态。

学校邀请心理专家为老师进行以“释放压力 轻松工作”为主题的心理培训,提高教师的心理素质,营造良好的关爱心理健康氛围,促进教师科学地认识心理健康、了解心理健康知识,掌握必要的心理调适方法,形成正确的心理健康观念。让老师们在今后的工作生活中学会调节心理、化解情绪,让自己做一个阳光健康、快乐幸福的教师。

二七区建新街小学



建新街小学学生在进行团队心理绘画

二七区建新街小学和亲子关系关系的“爱益童年”系列校本课程,让家长和孩子一起参与课程,在体验中获得心灵的滋养,“做情绪管家”校本课程,提升孩子的情绪管理能力;依托动漫特色,创设动漫心理剧、心理画,引导孩子正确疏导情绪;全天开放式“新书”书吧里有大量心灵提升的书籍,满足孩子的心理需求;“新新”生态园,从翻土、平整、播种、管理,到最后的收获,为孩子放松心情、体验成功提供场所;引进上海《男生女生》教材,对孩子科学地进行性教育……在“行知教育”理念的引领下,二七区建新街小学的心理健康教育也独具特色。

学校心理健康专职和兼职教师借助“新论坛”对全体教师进行心理解压、专业心理素养提升培训;借助“心理绘画辅导”“箱庭疗法”“萨提亚”“正面管教”等,对学生定期进行心理辅导;邀请心理绘画督导师、萨提亚家庭教育治疗师,在“新家长”课程中对家长进行辅导和亲子活动督导。学校心理咨询室对家长、学生全方位开放,设立心理信箱、QQ,并针对各种问答成立问答组一回复。另外,利用绘画、沙盘工具,对学生、家长展开个体及团体的咨询工作,产生正向的辐射。

管城回族区港湾路小学



港湾路小学心理剧展演

借助校园心理剧,把生活中发生的故事、心理变化搬上舞台,疏解师生心理压力……管城回族区港湾路小学的心理健康教育,不仅注重增强孩子们内心的力量,而且给孩子们提供更多展示自我的机会,让他们体验成功的幸福感。在省、市、区组织的心理剧展演中,该校自编自导自演的学生心理剧、教师心理剧分别获得省、市、区一等奖的好成绩。

学校建立了心理咨询室、沙盘游戏室、心理团体辅导室等心理健康教育的硬件设施,大力打造心理健康教育的专业团队。作为管城回族区唯一一所生涯教育示范校,学校还借助生涯教育善美课程,让孩子记录自己以及身边的善美之举,培养孩子积极的品格;开展儿童保护课程,向孩子们讲述自我保护的常识,加强孩子自我保护的意识;建立生涯教育家长联盟,邀请不同职业的家长走进生涯教育社团,为孩子们讲解不同的职业人生;带领孩子们走进实验基地,用科学的眼光体验农业研究。

华中师范大学附属郑州高新区万科城小学



万科城小学学生在心理社团活动中描绘五彩手掌

“每个人在成长的过程当中,都会遇到这样或是那样的困难和挫折。我想,怎样对待这些困难和挫折是至关重要的。面对这些困难和挫折,我们应该用怎样的眼光去看待它,用怎样的行动去克服它、战胜它呢?”这是华中师范大学附属郑州高新区万科城小学一位学生写的一篇论文的开篇语。这篇文章在省中小学学生优秀论文评比中被评为一等奖,学校心理教师朱晓静也获得优秀辅导奖。

该校组建心理社团,借助丰富的活动开展心理健康教育,让孩子自信阳光生长。定期开展的心理健康周活动,向全校师生和家长普及心理健康知识,重视心理健康。通过活动让更多的学生遇到问题愿意去找老师倾诉,老师也更加积极地帮助学生解决心理困惑,提高自我教育的积极性、主动性,引导学生充分认识心理健康对自身发展的重要性。

郑东新区康平小学



康平小学邀请专家开展心理讲座

将“心育”纳入学校总体工作目标,打造丰富的心理健康教育。在郑东新区康平小学,心育和德育并重,致力于塑造健康、乐观、向上、向善的康平少年。学校组织教师积极参与各种专业培训,创建专业心理咨询室。目前,学校已有部分教师获得专业心理咨询师资格证。邀请河南省基础教育教研室心理健康负责人史彩娥到校开展“当好自己情绪管家”专题心理健康讲座,邀请心理专家杜艳玲到校开展“校园人际交往”专题讲座等活动。学校还聘请专业的心理咨询师为学生校外辅导员。此外,该校注重同家庭和社区建立联系,逐步形成了学校与家庭、社会相互协作的心理辅导网络,发挥“家长学校”的作用,提高家长的心理辅导水平。

正视情绪 释放焦虑

脑中总是出现对于考试失败的预期,总在想老师、家长会怎样评价自己。紧张、担心、害怕,甚至会出现一些生理反应,比如发烧或者头疼,没有办法学习。

越是期末,越是拖拖拉拉,不愿意复习,需要借助音乐、游戏等平复情绪。过度投入学习,处于过度紧张的状态。

作为学生的你,最近备考时有没有出现过这样的情况?心理专家告诉你,这些其实都是焦虑的表现。

焦虑是一件很正常的事情,其实不光孩子在考试之前有焦虑情绪,大人也会经常遇到这种焦虑的情境,国家二级心理咨询师姚深说,老师、家长甚至孩子对自己的过高期待,就是压力的来源,也是造成考前焦虑的罪魁祸首。

学生:认识自己 逆袭焦虑

备考时,不要急着给自己定位,尽可能地去探索自己,包括自身性格、优缺点等,找到自己的兴趣和价值观,正视自己,尽力而为就好。

发泄情绪是缓解考前焦虑的一个必要环节。大哭一场也好,对着操场大喊也好,情绪需要一个释放机会。姚深说,你可以转移注意力,做一点喜欢的事情,也可以通过向家人、朋友、老师倾诉你的不安焦虑,还可以用跑步、打篮球等运动的方式宣泄情绪。另外,音乐也可以让被压抑的情绪释放出来,取得心理平衡,消除紧张焦虑,所以还可以选择听音乐或者唱歌。

姚深给出了三个建议,首先,要有效认识焦虑,明确了解焦虑是考试前的正常现象,在心理上接受它;然后,要保证合理作息,长期紧张复习会让大脑进入紧张的思维模式,要通过休息来调整;此外,尝试放松训练,冥想、肌肉放松、深呼吸,每天进行简短的练习,调整心态。

家长:善于倾听 有效沟通

对于家长,姚深说,很重要的一点就是,让孩子感受到爱。家长要和孩子建立信任,孩子拥有足够的爱,才能建立自身的安全感,有安全感的孩子焦虑情绪会少很多。

家庭的和谐,是孩子快乐成长的源泉。父母要关注孩子,尽可能地熟悉孩子,要善于探索、总结孩子的成长规律,做到因材施教,因材施教。要和孩子成为知心朋友,了解孩子的理想抱负、兴趣爱好、喜怒哀乐。

家长要避免把孩子和别人作比较,少看成绩多看过程,提出合理目标,不轻易许诺;给孩子制定合理的复习计划,保证复习到位,有效且有针对;倾听孩子声音,进行有效沟通,注意自己的情绪,多鼓励,少要求。家长要善于发现孩子情绪的变化,帮助孩子宣泄坏情绪,让孩子以积极的情绪面对学习。

