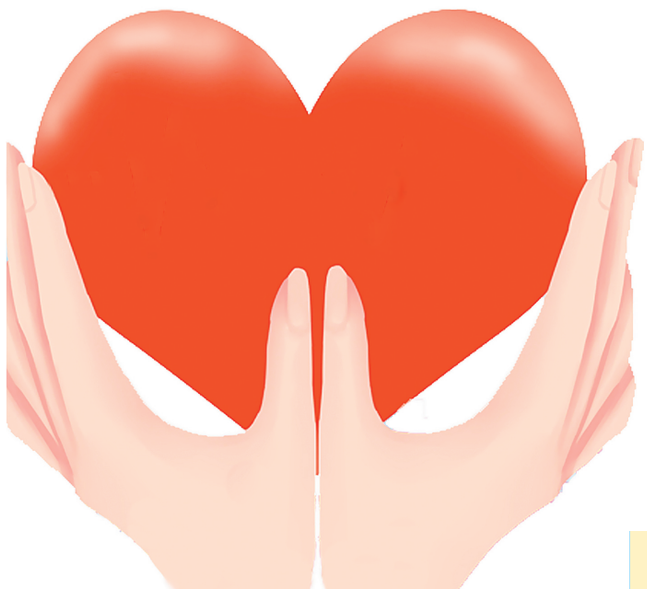


“小小少年，很少烦恼，无忧无虑乐陶陶。但有一天，风波突起，忧虑烦恼都到了……”一首《小小少年》唱出了无数孩子的心声。学习压力、人际交往、网络成瘾以及多变的社会环境给儿童青少年带来了不同程度的紧张、刺激和心理压力。今日少年之烦恼，已引起全社会的高度重视。目前，我市各校正借助多元活动和课程，帮助儿童青少年掌握心理健康相关知识，提升心理调适能力，正确认识、处理碰到的情绪问题；协助家长树立科学的教育理念。同时，政府部门、学校、医疗卫生机构、社区等多方力量也在加强合作，共同创造更有利于青少年心理健康的外部环境。而对于儿童青少年来说，在生活中勇于面对并淡化、征服和消除这些烦恼，也是逐步成长、成熟、成人、成才的必经之路。加油，少年！

以己之心 育彼之心

多校着力关爱青少年心理健康

本报记者 周娟

关注 心理健康备受重视

二七区外国语小学
团体游戏“飞毯过河”

“同学们，请以思维导图或自由书写的方式，列出成长过程中属于自己的大问题，然后尝试着去找一些答案。”近日，二七区外国语小学的心理健康课上，心理教师范淼指着手中的心理课记录表，为五年级学生布置了一项“特殊任务”。

有同学画了个树状图，树干上写着“我为什么生活在世上？”散开的枝蔓上则是密密麻麻的答案：“为了写作业”“为了考大学”“为了孝敬父母”……还有同学画了个“恶魔”水晶球，水晶球把她和成绩困在一起，“我摸到了坚硬的玻璃，我发现自己被成绩限制。”

“不要认为孩子小，什么都不懂，你看这些文字和图画，他们的内心世界其实很丰富。”范淼搬出一摞摞学生“作品”说，生活中，家长往往对孩子的身体健康极为关注，却容易忽视孩子的心理健康问题。

前不久，河南省教育厅印发《关于加强中小学生心理危机识别和干预工作的通知》。《通知》要求，各地教育行政部门要设立或依托相关专业机构，对本区域中小学开展心理健康测评，推动建立“一生一策”心理成长档案，各学校要“一校一案”做好中小学生心理危机识别和干预工作。同时，各学校要将心理健康课列入必修课内容，确保小学各年级每学年不少于12课时、中学不少于14课时，注重安排形式多样的生命教育、挫折教育。鼓励各地建立区域性的中小学生心理辅导中心，创造条件开通或依托权威24小时心理援助热线、咨询邮箱等，做好常态化心理服务工作。探索建立区域心理健康教育服务共同体，建立联席工作机制，构建校际学生心理健康教育联盟，加强片区校际合作创新、互援联动。学校每年至少开展一次面向家长的心理健康教育，让家长掌握应对孩子心理行为问题的正确方法，及时了解学生是否存在早期心理创伤、家庭重大变故、亲子关系紧张等情况，寻求学生家庭成员及相关人员的有效支持。

今年的世界精神卫生日也聚焦了儿童青少年，主题是“青春之心灵 青春之少年——关爱儿童青少年心理健康”。在青少年的成长过程中，由于生理、心理方面变化比较快，心理活动状态的不稳定、认知结构的不完备、生理成熟与心理成熟的不同步、对社会和家庭的高度依赖、文化知识及社会经验的不足等，使得他们比成年人有更多的焦虑，严重者甚至会导致心理问题。

呵护 郑州教育人在路上

淮河路小学师生相遇心灵港湾

早在2011年，二七区外国语小学便开设了心理健康课。从那时起，范淼便担任学校的专职心理健康教师。在她看来，心理健康是一门专业课，无论是教育引导，还是调节处置，都需要教师具备相应的资质和专业素养。为了把这门课上好，范淼不断“充电”，还考取了国家二级心理咨询师，在10年的教学实践中摸索出了与学生正确相处、对话的方式。

在中原区淮河路小学校园里的心灵港湾文化墙上，有一个特别设置的“我的悄悄话”信箱，孩子们如果有想说的话和想倾诉的事情，都可以写下来，投进信箱，心理老师会根据孩子的心声，和家长、任课老师、班主任联系，不着痕迹地为孩子们提供帮助。同时，学校还特别设立“倾听一刻钟”预约信箱，孩子可以在预约单上自主选择老师，约定时间，进行倾诉。

郑东新区聚源路小学西校区则依据1~6年级学生特点，打造了螺旋上升的心理课程体系，如低年级的行为习惯、入学心理课程，中年级的情绪管理，毕业班的感恩、离校课程等，此外，学校借助心理课本剧、儿童剧等，引导学生在实践中养成健康的心理思维习惯。除了专职心理教师以外，学校还充分发挥兼职心理教师、班主任以及各科教师的力量，全员参与，帮助孩子心理健康发展。

每学期开学前，管城回族区春晓小学都会面向2~6年级，通过调查问卷形式，开展学生心理健康测评工作，以便为开学后的心理课程做足准备。学校将心理健康课列入必修课内容，老师们按照年级、学生年龄特点不同，把心理课上出新花样，低年级开展心理游戏、观看心理电影，中高年级进行主题心理辩论赛、心理剧展演等，王方、丁晓璇两位老师还在《爱的力量》心理课堂上，带领同学们制作了爱心信箱挂在班级里，给孩子们一个互相诉说爱与感谢的平台。除了常规的心理课之外，学校心理辅导老师张胜男、司娅丽更是经常与师生分享“心理小贴士”，用简短视频或者幽默风趣的漫画为师生进行心理疏导和状态指引，同时，进行形式多样的生命教育、挫折教育以及贴近时事的疫情、涝灾心理教育。

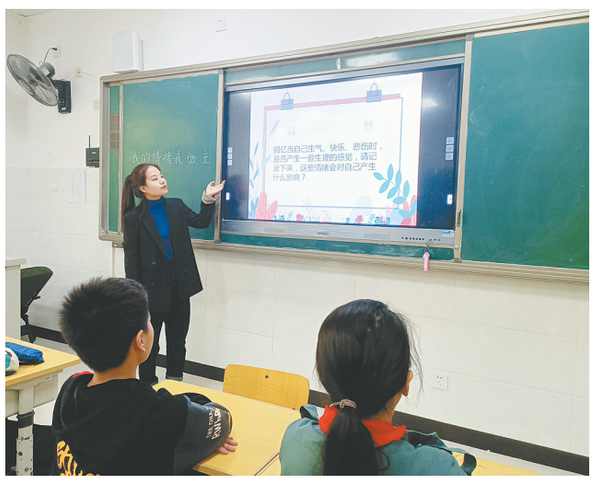
建议 学会积极主动求助

如果遇到问题，感到焦虑，怎么办？淮河路小学心理教师石晓彤建议孩子们，可以把这些念头记下来，做一些运动和自己感兴趣的事情，把这些想法顺利通过大脑吸收、释放，焦虑就会缓解。

“每个孩子都有自身的特点，家长和老师要多了解、多尊重、多鼓励、多支持并进行科学引导。”石晓彤说，青少年时期是人格形成的重要节点，这个阶段孩子会越来越在乎自己的感受，在人际交往中特别注重感情的交流，并开始与父母分离，很多心里话会先对好朋友说，然后是老师，最后才是家长，这类“问题”其实是常见的过程，会随着成长逐渐消失。

积极求助本身就是一种能力，出现问题积极求助是有智慧的表现。孩子们要学会找到适合的途径去沟通或向专业人员求助。目前，我市各学校大多都建有心理辅导室、宣泄室等心理功能教室，由专业心理教师为同学们进行心理援助、咨询等，为学子的心理健康打造硬件、软件双重保障。

从心理学上来说，心理调适的方法主要分为三类：行为改变的方法、行为演练的方法、改善认知的方法。司娅丽说，情绪紧张时，可以采用腹式呼吸法，找到一个舒适的状态，然后把手放在肚子上慢慢的深吸，一口气持续大约3~4秒，感受肚子在吸气时慢慢鼓起来，再专注的慢慢呼出这口气，持续大约3~4秒，让腹部慢慢回缩。在紧张焦虑的时候，进行2~3次呼吸放松，可以起到放松的作用。健康=60%生活方式+15%遗传因素+10%社会因素+8%医疗因素+7%气候因素，养成个人卫生习惯、制定合理的生活作息表、积极参加体育锻炼、保持充足的睡眠、注意劳逸结合、合理饮食等，对生活也会带来不小的改变。



聚源路小学西校区的心理课

提醒 家长情绪至关重要

如何判断孩子可能出现了心理问题？范淼说，“心灵感冒”的学生一般不愿向别人倾诉自己的想法，但喜欢绘画、书写，对于他们来说，这就是一种情绪“表达”。要给孩子尤其是有情绪障碍的孩子一个“说话”、宣泄的窗口。

除了思维导图法、自由书写法、趣味游戏法外，范淼还特别注重家长的心理健康教育，通过家庭教育读书会等方式，帮助家长管理好自己的情绪。

成长的道路上，每个孩子都曾有个“隐秘的角落”。孩子面对生活和社会，处理问题的能力很有限，对于家长来说，更应该和孩子成为朋友，不分长幼尊卑，走进他们的内心世界。

教育是言传和身教，用生命影响生命。每个孩子都是一个独特的个体，不同的家庭环境、生活环境，不同的经历和遭遇，会塑造出完全不同的个体。一个孩子在成长中所遭遇的生活应激事件越少，父母的教养方式越是民主性、理解性的，遇到问题采取以解决问题为应对的方式，孩子产生的焦虑抑郁水平就会越低。

当家长生气时，直接斥责，往往会造成互相攻击，范淼建议，最有效的沟通方法是，以“我”开头表达感受，比如看到孩子写作业磨蹭，可以这样说：“我看到你已经写作业两个小时了，这让我非常担心，我担心你会影响后面的练琴和睡觉。”这样既不用压抑感受，又能够有效沟通。

“教育不是单纯的说教，需要以己之心，育彼之心。”二七区外国语小学校长闫鹏瑞认为，学校和家庭是早期识别中小学生心理行为问题的重要环节，教师和家长要有意识地关注中小学生一些内隐的心理行为或异常的外显行为及其变化，携手促进孩子身心健康成长。对孩子成长而言，家长的评价非常重要，要学会认可欣赏，理性看待孩子间的差异，尊重每个孩子自身的发展节奏和特点。父母需要管理好自己的情绪，在养育孩子的过程中不断学习、反思和成长，同时，要把握好尺度，既要支持引导、积极鼓励，又不要操之过急、盲目干预。

春晓小学心理剧《可笑的梦想》

“双减”在行动 栏目记者 李杨

学生个性手工作业制作版画

“双减”政策之下，如何减轻学生作业负担，如何更合理地进行作业设计，课后服务如何满足学生多样化需求……为回应社会关切与期盼，我市不少学校纷纷出招助力学生健康成长、全面发展。本期，让我们走进二七区长江东路小学教育集团，看他们如何进一步提升教育教学质量和服务水平，让学生学习更好地回归校园。

精准施策 弹性延时育美好

“双减”政策是顺应人民群众美好生活向往、减轻人民群众教育负担的民心工程。为了更好落实学校切实提高学生综合素养的办学愿景，二七区长江东路小学教育集团用精准而弹性的特色课后延时服务有效促进了学生健康成长，确保“双减”工作在校园的有效实现，更在师生家长心中架起了爱的桥梁。

在上个学期“二段接力式”延时服务的基础上，该校积极探索更加精准有效的“公益性、高质量、多样化”课后服务新模式，坚持因需服务、因材施教原则，为学生提供更加多元、丰富的教育资源和教育服务，进一步满足家长和社会的需求。

该校延时服务采取家长自愿报名、学生自主参加的原则，不以任何理由强行要求学生参加课后延时服务。学校通过两次全员问卷调查，精准统计出需要参加延时服务和社团活动的人数，并通过校内挖潜，积极联系社会资源，以及与周边大专院校对接，开设了23个完全免费社团，从体育、艺术、科技等全方面综合提升学生素质。学校还精准师资，根据课后延时需要，创新改革推出“视导员制度”，对课后延时和日常教学起到了良好指导作用。

延时服务活动的开展，不仅很大程度上解决了“孩子放学早，家长接娃难，外面培训贵”的问题，更积极促进了学校“双减”工作的开展，切实为学生和家庭减轻了学习与生活压力，有效提升了人民群众的幸福感。

切实考虑到学生年级特点和家长接送需要，该校在统一“5+2”的基础上对接送时间进行弹性处理，按照家长需要分四个时间段实现错峰放学，减轻了家长接送时间成本和道路压力。

让学生和家长暖心的不仅有弹性延时接送，还有科学合理的弹性作业。学校从学生学习力层面将作业以双线分层的“弹性”形式呈现：学习力有待提升的学生主要完成基础性巩固作业，中等学习力学生加入课外阅读任务并以阅读记录卡的形式呈现，学习力较强的同学再加入视野拓展性作业并以实践记录的形式呈现，从而构建学校特色的“弹性”作业体系，确保学生减负的同时不减质量。

对参与延时服务的老师，学校也贴心设置了“弹性暖心券”。老师每参加一次课后延时，就可以获得一张面值为一小时的“弹性暖心券”，在不影响工作的前提下，提前登记报备即可自己掌握这一个小时的时间，有效缓解了教师照顾家庭、接送孩子的压力，使其可以全心全意投入到学校课后延时工作中来。

学生参与课后延时古筝社团