

育树育根，育人育心。心理健康教育，是促进学生身心健康发展的渠道，是实施素质教育的途径，是实现“立德树人”的重要途径。一直以来，我市教育系统十分重视青少年心理健康教育，不断完善中小学校心理健康教育服务体系，推进心理健康教育工作高质量发展，各区各校也积极探索心理健康教育模式，组建专兼职心理健康教育教师队伍，实现了全环境、全过程、全方位育人育心，为学生健康成长保驾护航。



郑东新区永平路小学「暖阳聊天室」

向心而行 共育未来

——我市教育系统推进心理健康教育工作高质量发展扫描

本报记者 李杨



高新区学生参加心理健康活动“珠行万里”

聚焦课堂主阵地

开展好心理健康教育课程是做好学校心理健康教育工作的核心、最重要的途径。为了更好地发挥课堂的“主阵地”作用，我市各校把心理健康教育课程作为常规课程，纳入日常教学工作中。

为扎实推进心理健康教育，郑东新区教育文化体育局专门构建了“1+N”心育课程资源体系。“1”是中小学心理健康教材课程资源，“N”是结合郑东新区学生实际开发的N种课程资源，建构完整、可操作性强。在郑东新区教育文化体育局指导下，各校纷纷通过心理健康教育课、家长讲堂、亲子游戏等多样化的课程形式对学生进行安全教育、生命教育、心灵教育等，促进心理健康教育课程系统化开展：郑东新区中州大道小学、郑东新区外国语学校《在战“疫”中成长》《愿你无悔，愿你自由》等心理课程、心理讲座，及时安抚学生消极情绪，帮助学生明确目标、坚定信念，为学习和生活筑牢心理防线；清华附中郑州学校小学部“走进‘烦恼诊所’ 熄灭心中‘烦’星”心理教案案例被市教育局采用并在全市进行推广……

金水区也将心理健康教育纳入中小学课程，严格落实小学各年级每年不少于12课时、中学各年级每年不少于14课时的教学要求，开齐开足心理健康教育课程。在纬五路第二小学，从1年级到6年级，间周每班开设1节心理健康课程；在优胜路小学，由学生投票选出自己感兴趣的课题，并在教师的引领下进行课程设计，同时，利用课后服务时间开展曼陀罗绘画等多形式的心理健康教育活动；农科路小学依据经典绘本，根据学生年龄特点，开发《我不是最弱小的》《发现别人的优点》等绘本教学，通过故事交流与心理活动的融合，助力学生健康成长；金水区实验小学挖掘学生资源，出资5万余元，将高年级学生的心理故事刊印成册，作为低年级学生的心理健康读本，深受学生喜爱。

打造卓越“心”团队

心理健康教育是一项专业性的工作，需要从教人员具有一定的心理学理论素养和出色的人际交往策略。为此，各区都十分重视心理健康教育教师队伍建设。

二七区致力于打造精干高效的心理师资队伍，在增加心理健康教育专兼职比例的同时，不断提升心理健康教育教师教育教学和心理辅导水平，促进学校心理健康教育工作水平的整体提升。建强一支心理健康教育主力军，打造三个心理健康教育主阵地，拓宽多个心理健康教育主渠道……二七区榕江路学校目前已经通过深耕“育心”实践，逐步探索形成了“1+3+N”心育模式。该校还强化专业心理团队，在配备专职心理教师的同时，积极选配优秀班主任、辅导员及党团员教师纳入心理育人队伍，注入新鲜血液；校长挂帅，带领业务领导、党员教师及心理健康专职教师组建“家长心理帮帮团”，心连心对话家长、精准帮扶；定期开展心理健康教育家庭指导课程，邀请校外心理辅导员开展线上家长课堂，开设亲子体验、绘画减压、沙盘游戏等活动，凝聚共育力量，提升育心能力。

管城回族区也通过加强师资培训打造高素质的心理健康教育队伍。除了每年坚持有计划、有步骤地邀请省内外专家对区属中小学心理教师开展沙盘游戏、绘画艺术表达、舞动治疗、萨提亚等专项技能培训，引领心理教师专业成长外，该区还始终以教师心理支持系统为保障，促进学生的心理健康。每学期，该区都会充分利用教研活动时间，为心理教师开展多种形式的团体心理辅导活动，让老师们在体验感悟中升华情感。同时，心理老师也会充分利用学校平台，为全校师生开设丰富多样的团体心理辅导活动，维护教师心理健康发展，减少对学生的师源性伤害，为学生播种心灵的绿茵。

撑起心理“防护伞”

今年两会期间，青少年心理健康教育走向常态化成为大家关注的话题。如何才能保障心理健康教育工作的常态化进行，时刻为孩子撑起心理“防护伞”？我市各校纷纷在不断创新实践中交出生动答卷。

高新区细化专业指导，组织专职心理健康教师录制微课，指导区属各中小学校在每学期的开学初、春季学期、考试月、重大事件后等特殊时段通过学校公众号等开展多种形式的心理调适“云指南”，向师生和家长推送心理调适方法。例如，郑州大学附属学校初中部专职心理健康教师录制的《亲子关系与网络成瘾》、郑州市创新实验学校初中部专职心理健康教师录制的《读懂青春期——如何帮孩子调节消极情绪》等受到家长的一致好评。各校专兼职心理健康老师也从心理学专业角度，为学校师生和家长送去调适身心状态的“秘籍”，提供心理支持，为师生筑牢心理屏障。此外，高新区还组织区属各中小学校专兼职心理健康教师组成公益心理援助服务团队，采用电话、邮箱、小程序等方式，为师生提供多种求助方式，用专业和温情向高新区师生及家长传递“心”能量。



二七区榕江路学校师生畅谈“有错你就说”活动感受



金水区开展“心”成长直播活动

关爱陪伴护成长

近年来，青少年心理健康问题频发。如何才能避免孩子出现心理问题？孩子的心理问题有哪些预警信号？当孩子遇到心理问题后家长该怎么办？针对这些老师和家长们关注的问题，记者采访了郑州中学第三附属小学心理健康教师吴丽辉。

“小学生的心理问题大多涉及亲子关系、学业压力、人际交往等问题，对此，学校和家庭应携手共进，促进孩子身心健康。”吴丽辉表示，家庭是孩子最温暖的港湾，父母是孩子最坚强的后盾，因此，父母要努力做到尊重孩子的想法，用欣赏的眼光放大孩子的闪光点，创造良好的家庭环境，从而让孩子拥有安全感、归属感和幸福感。

孩子出现心理问题是会有一些预警信号的。有一些是生理变化，例如食欲不振、无缘无故的肚子疼、头晕头疼、呕吐等，睡眠质量低下，困乏、毫无精神等。还有一些是心理变化，比如情绪不稳定，出现易怒、暴躁

为了做好个案辅导，关注到每一个孩子，管城回族区教育局每学期初都会组织区属中小学开展新生心理健康档案建立工作，每年至少开展一次心理健康测评，建立动态的学生心理成长档案。特别关注重点人群，建立留守儿童、单亲家庭和有心障碍的学生“三个清单”，进行一对一帮扶。除了各校开设心理健康课、团体辅导和专题讲座外，管城回族区教育局还把每年的五月定为心理健康教育宣传月，区属中小学面向全体学生开展心理漫画比赛、心理剧评比、心理健康主题班会、大型团体辅导等一系列主题活动，在提高师生心理健康意识的同时，营造了良好的心理健康氛围。

此外，该区还依托青少年心理辅导中心组建了“花季阳光心理志愿服务队”，25名志愿老师全部为区属中小学一线心理教师。老师们把团体心理辅导和个体心理辅导送进校园，送到社区。截至目前，团队走进区四十余所城乡中小学校，把心理健康和生命教育活动课程辐射到近六千名中小學生，得到了心理健康教育同行和社会各界人士的好评。

协同育人待花开

青少年心理健康工作是一项系统工程，需要全社会共同关注关心。呵护青少年心理健康，家庭、学校、社会一个都不能少。

开设心理健康咨询热线，进行“一对一”家庭个案辅导，组织主题性团体体验活动，向家长及未成年人提供心理辅导……为加强心理健康教育体系建设，金水区积极构建“区、片、校、班”四级服务体系，并依托未成年人心理成长指导中心打造服务品牌。据介绍，金水区未成年人心理成长指导中心占地500多平方米，拥有办公接待室、热线测评室、视听阅览室、个体辅导室、艺术成长室、情绪舒缓室、沙盘游戏室、团体活动室8个功能区。周一至周五预约、接待“一对一”家庭个案辅导，周末开展团体体验活动。同时，指导中心还定期开展“进校园”活动，打通学校与指导中心通道，为学生心理健康成长提供更加细致、贴心的服务。

良好的家庭氛围与亲子关系是帮助孩子健康成长的最佳助力。为帮助家长建立融洽亲子关系，营造和谐家庭教育氛围，郑东新区中小学在区教育文化体育局的指导下积极开展家长系列培训活动。如郑东新区南塘初级中学开启“家长百日成长计划”，周中灵活开展家教方法、孩子心灵卫士等专题课程，每周五晚开展“父母规”系列课程，以沙龙形式召开家长心得交流会议。学校每周还会邀请家庭教育专家与家长相约线上，对教育效果进行持续跟进，提高家长心理辅导能力。

高新区也依托课程教材研究所“家校社协同创新育人项目”，联合学校、家庭、社区三方力量，通过学校开展生涯教育课程、生涯教育体验活动；组织家庭学习生涯教育知识，了解生涯教育方法；鼓励社区提供生涯教育资源，支持开展生涯体验活动等；借助生涯教育课程资源，指导学生提升生涯胜任能力，进而找到“终身成长点”；帮助家长更新教育理念，改进教育方式，促进家庭的和谐与社区的稳定，进而驱动区域育工作的开展。

不安、多愁善感、恐惧、注意力不集中、思维混乱等，也可能出现行为异常，如厌学、拒手指、频繁洗手等。

吴丽辉告诉记者，当发现孩子出现心理问题，老师要立即与家长取得联系，告知孩子在校情况，询问其近期在家表现，也要及时询问其同学和朋友，进一步了解情况，同时，要主动与孩子沟通，耐心询问并征求其意见，是否需要老师帮助，必要时要及时联系心理教师进行疏导。而家长发现孩子心理问题后，首先要处理好自己的情绪，理性地接受孩子现实情况，再去帮助孩子解决问题。不给孩子贴标签，要主动与孩子交流，鼓励孩子说出自己的想法，如果孩子不回应，要尊重孩子的意愿，可以找专业心理老师沟通。在平时，家长也要多倾听孩子的想法，允许孩子说“不”，能站在孩子角度思考问题，与孩子沟通时表情平和、语气平缓。家长不要只关注学习，要多陪伴孩子，鼓励他多参与活动。

好书荐读



扫码观看视频版

《森林报》



本期荐书人

帖红燕，任教于二七区淮河东路小学，河南省骨干教师，曾获郑州市优秀支教先进个人、二七区优秀教师、二七区优秀班主任称号，所带的班级被评为郑州市文明班级。

教育格言：用细心关注学生，用真心接纳学生，用同理心理解学生！

推荐理由

一百多年前，有一位与大自然亲密接触的男孩，写了一部描写大自然的伟大著作《森林报》，这位作家就是俄国的维·比安基。他家里养着许多鱼儿、鸟儿、乌龟、蜥蜴和蛇，因为他爸爸是俄国著名的自然科学家，他从小喜欢到科学院动物博物馆去看标本。比安基27岁时已记下一大堆日记，他决心要用艺术的语言，让那些奇妙、美丽、珍奇的小动物永远活在他的书里。只有熟悉大自然的人，才会热爱大自然。维·比安基正是抱着这种美好的愿望为大家创作了一系列的作品。

《森林报》自1927年出版以来，深受各国人民的喜爱。《森林报》不是报纸，而是一本书。这本书采用报刊的形式，用轻快的笔调，按春夏秋冬四季12个月，分别报道了森林中的有趣故事。比如，兔妈妈什么时候生下了小兔？黄鹌的住宅是什么样？“林中大汉”麋鹿为什么打架？这些故事，你都能在《森林报》中看到。

都说《森林报》是孩子们不可不读的“大自然百科全书”。当我们读这本书时，需对主要内容有一个大致的了解。首先我们得从封面读起，封面能带给我们很多信息。作为以报刊形式编排的书，每一期自然是有报头的，联系我们已有的知识和生活经验，大家可以猜想一下这三个月森林里都发生了哪些事。我们边猜边浏览书的封面、报头以及栏目，就轻松地完成了主要内容的梳理。不过，一本好书像一杯好茶一样，需要慢慢地品味，囫圇吞枣是不可能感受到它的魅力的。当你读到精彩的内容或自己感兴趣的内容时，一定要反复阅读，仔细品味，直到读懂，读透彻为止，即“细读一思考—批注—整理”。

大自然，有着永远解不完的谜。如果你想更广泛、更深入地认识、了解森林中动植物生活情况，你需要认真地读完《森林报》之《春》《夏》《秋》《冬》四本书。相信读完这四本书后，你会感觉到自己仿佛在森林中度过了美好的一年。

《数学小天才探案组》



本期荐书人

丁晓丹，任教于郑州航空港区领航学校南校区，区师德先进个人。

教育格言：太阳每天都是新的，孩子们每天也是新的。

推荐理由

《数学小天才探案组》系列丛书，讲述的是乔丹、贾斯汀和斯蒂芬妮都是学校里的数学奇才，为了解决更多的数学难题，也为了更好地发挥数学在生活中的作用，他们三人成立了一个课外数学俱乐部——数学小天才探案组。

这几名具有数学天赋的小学生，利用自己对数学的热爱，抓住了入室盗窃的小偷，解救了被绑架的数学教授，帮助FBI寻找多年前的银行抢劫犯，洗刷看门人老迈奇的偷盗罪名，解开谜题找到黄金解决了小镇的财政危机……

通过阅读这一系列的书籍，你会发现“兴趣是最好的老师”这句话的真谛。当孩子开始对数学感兴趣，并且体会到通过运用数学知识逐一击破难题带来的成就感后，数学将不再是拦路虎，而是成功路上的最强助推剂，发现原来我们的数学学习不限于课本。

在生活中，要引导孩子主动发现数学问题，并激发孩子的探索思考能力，增强孩子的成就感，提升他的自驱力，孩子们沉浸在跌宕起伏的故事中时，不忘积极思考书本中那些引人入胜的谜题，让孩子们在趣味练习中锻炼自己的思维，逐渐对数学产生兴趣，慢慢爱上阅读，爱上这些神奇的文字。

如果你也想成为数学小天才或者对数学感兴趣，一定不要错过《数学小天才探案组》这套书，作者大卫·科尔是一名作家，又是数学教育者，扎实的文学功底和数学功底，不仅可以有趣味的语言和严密的逻辑写出孩子们感兴趣的探案故事，还能完美地将数学知识嵌入故事中，带领大家边探案，边解题，极大地激发孩子学习数学的兴趣和热情。比如，把一串数字隐藏在诗里面，让孩子从诗里解出数学问题和世界奇迹，通过几个孩子组成的数学小天才探案组里发生的故事让孩子学会思考、合作，带领孩子走进有趣的数学世界。