



构建全时空、全方位、全主体的小学心理健康教育体系

延安市新区第二小学校长 高巧玲

心理健康教育是落实立德树人根本任务的重要内容,直接关系到学生的健康成长。多年来,为解决心理健康教育课程适切性差、实施主体单一且缺乏育人合力等问题,学校依托现代信息技术与智能化设施,以课程干预和日常管理为主要途径,为学生提供心理支持,激发学生自我完善的内在动机,培养学生积极的心理品质。经过14年探索,由事后补救转向事前预防,建构了“心灵在线”全时空渗透、全方位关注、全主体融入、泛在互动的小学心理健康教育体系。

一、培养全员参与的心理健康教育队伍

1. 打造全员心育队伍

为了使人人都成为心理健康教师,弥补其他教师开展心理健康教育工作的不足,学校专职心理教师每周固定时间对班主任、学科教师和其他教职工进行心理学知识培训,帮助大家掌握心理学基本理论知识和心理疏导技能。同时,学校心理教师定期对全体教师开展心理测评和心理疏导,帮助因工作压力产生焦虑、抑郁情绪的教师适时调节,提高他们自身的心理调控水平,避免师源性伤害的产生。通过学生个案专项指导,帮助班主任分析学生潜质和原生家庭问题,共同制订个性化方案,解决班级管理中的棘手问题。这样,专职心理教师成为班主任和学科教师开展育人工作的得力助手。

此外,为提高全体教师实施心理健康教育的能力和主动性,学校将心理健康教育知识过岗培训作为评奖评优的重要依据之一。截至目前,学校已有50余名教师获得了中国科学院心理研究所颁发的心理咨询师基础培训合格证书。同时,学校还邀请陕西省家庭教育研究会专家对教师进行家庭教育专业知识培训,目前取得家庭教育讲师资格证的教师已经过半,还有教师受聘为延安市家庭教育讲师团成员,在全市开展心理健康教育。

同时,学校定期为保安、保洁、餐饮人员等开展心理健康专业知识讲座,让他们在角色认知中把自己作为校园环境中学生成长产生积极影响的教育工作者,使学校全体工作人员为学生提供良好的心理健康教育环境。

2. 发挥学生朋辈教育功能

学校在每个班级设立心灵观察员,并定期对其进行培训。培训内容一般包括:认识心理健康,掌握心理异常的一般行为表现,相关信息的收集与上报,简单的心理咨询常用语以及保密原则等。比如,对于一、二年级的孩子,让心灵观察员观察班级里有哪些孩子经常情绪低落,发现这样的同学及时向班主任或者心理教师反映。对于高年级学生,让心灵观察员对班级学生的幸福指数进行画星,心理教师定期进行检查,对于那些星星数少的学生,心理教师就会多关注,进行访谈。这样,通过心灵观察员、班主任和专职心理教师的相互协作,时

刻了解学生的心理健康状况,及时发现问题、解决问题。

3. 组建家长联动心育共同体

家庭教育不仅是启蒙教育,更是终身教育。“幸福的人生是被童年治愈,不幸的人生都在治愈童年”,原生家庭对人的影响是终身且深远的,父母在孩子心理健康成长中发挥着至关重要的作用。然而,当前的家庭教育大多聚焦于孩子的升学、就业等方面,不注重心理品质的培养。基于此,学校利用家长会、学校开放日、网络平台等开展“智慧父母”公益讲堂,邀请全国知名心理咨询师、职业规划师、家庭教育专家等对学生家长定期开展心理健康教育培训,给予他们科学的指导与帮助,提高他们的心理健康教育知识与技能,让他们成为实施心理健康教育的主体。同时,学校设置家校热线,对于家长自身烦恼、育儿困惑及时收集、积极反馈指导。在接受科学教育观、专业知识技能培训的过程中,家长群体自身的心理健康状况也得到明显改善,极大减少了原生家庭带给孩子的伤害。

4. 构建社会育心大联盟

学校与妇联共建,成为家庭教育研究基地学校,通过课题共研等形式开展相关研究,以书香家庭、和谐家庭建设呵护儿童心理健康。学校还设立少年警校,与交警大队、消防支队、派出所等进行合作,通过角色扮演、情景模拟、安全演练等教学生如何保护自己并处理危险情况,建立应激障碍预设机制,防患未然,形成家校社“三位一体”教育合力,构建主体多元化与全主体融入的模式。

二、构建全方位的心理健康教育体系

要实现学生健康成长、全面发展,不仅需要家庭、学校、社会的深度合作,还需要通过全方位的课程设置、环境创设、活动开展等,让学生随时随地找到教育在场、服务在场、心灵在场的体验感、存在感与获得感。

1. 形式灵活的心理健康教育课程

基于《中小学心理健康教育指导纲要》要求,学校立足学生生活基础,编写1-6年级《“心灵在线”校本心理健康教育活动手册》。在实施过程中借助同伴互助、亲子合作等形式,将课程实施时间延长至课后,空间辐射到家庭,主体扩展到家长,有效改善师生关系、亲子关系。

首先,通过引导学生说一说、写一写自己的优点,画一画自画像,录制视频展示自己的特长,描述父母和同伴眼中的自己等,拓宽学生认识自我、正视自我、发展自我的通道,进而建构起学生对自己更加全面科学的了解和认知。其次,围绕亲子、师生、同伴三大人际关系,通过让学生找一找同桌的优点,主动认识学校的新老师,给帮助过自己的同学写封感谢信等,指导学生学会换位思考,发现他人价值,掌握人际互动中处理各种问题的技巧和原则。再次,注重从教会学生把握和表达自己的情绪情感,学会有效控制、调节和合理宣泄自己的消极情绪、体察与理解别人的情绪情感,开展多

元化、多策略情感教育,提高学生的社会适应能力。到目前为止,“心灵在线”校本课程在省内外32所学校使用,取得了很好的效果。

2.“心路航标”让团体心理辅导受众更全面

作为学校针对群体开展心理健康教育工作的主要形式,团体心理辅导可以在活动中帮助学生掌握基本的心理健康教育知识和技能,有效提高学生的心理素质。专职心理教师通过事前走访学生,收集学生各个阶段的共性问题,形成心育主题。每周一晨会润心讲堂的“心路航标”活动,面向全体师生开展师生交互、生生交互的体验式心育活动。

此外,通过每个班级的心灵观察员及时收集、发现问题,进而确定适切的心育主题。比如,针对一年级的入学适应主题活动“认识你真好”,二年级认识自我主题“我很棒”,三年级人际交往主题“你是我的眼”,四年级学会学习主题“我是记忆小达人”,五年级青春期主题“男生女生不一样”,六年级职业主题“我的未来不是梦”。另外,还有各种混龄学生的主题活动,如“相亲相爱一家人”“有缘来相聚”“感恩的心”等。

3.“润心驿站”让心理健康教育空间更开放

根据学生心理健康教育工作的现实空间要求,学校打破以个案咨询为主的心理咨询室格局,形成立体化、开放式的心灵成长资源室。整个区域完全开放,学生随时可以自由出入。同时,抓住学生发展关键期,将心理咨询室转变为给全体学生提供绘画心理指导与沙盘心理分析体验的功能区,转变为提供脑电反馈、解压系统、学习潜能开发等虚拟体验活动的功能区。在科学系统的空间构建和专业的设备运行、技术指导下实现空间赋能,为学生心智发展创设最优环境,让学生的心理养护在自然环境中进行。此外,学生参与所有活动的数据都完整留存,为学校精准研判学生的心理状况和个性特质提供了丰富的数据。

在建设心灵成长资源室的同时,学校同步建立云端心理平台,在红领巾广播站开设“阳光故事屋”推送心灵小故事,让学生从故事中感悟,找寻缓解难过、焦虑、担忧情绪的妙招和力量。学校打破时间、空间、人员等心理咨询限制,让学生、家长、教师可以随时随地进行情绪宣泄、情感倾诉,营造线上线下有效衔接、校内校外立体交互、家校社多元互补的智慧心理健康教育环境。

三、实施全时程动态心理监测

1. 开发低段“自画像”心理普查工具

根据小学生认知发展特点,学校从一年级新生入学“自画像”始点检测开始,科学分析并研判学生成长中的优劣势及综合因素,进行精准施教,实施私人定制式成长教育活动,给学生更优化、更有效的帮助。学校采用游戏化测评方式,将投射性心理测验与自陈式心理量表相结合,对各年级学生的心智发展原点与个性心理类型进行全方位、系统化普查分析,不断丰富学

我与蟠龙的教育故事

宝塔区蟠龙镇初级中学 杨班

入职蟠龙即将一载,工作之余,我总把脚步扎进乡间,走遍这里的每一条沟、每一道峁、每一架梁、每一个岔。

36个行政村、70多个自然村,一川一沟又三沟,拐沟岔路几十条,沟岔交错。撤乡并镇后,下坪乡、贯屯乡并入,区域广、跨度大、沟壑深、民风淳朴,条件也艰苦。如今不少村落常住人口稀疏,留下的多是孤寡老人和上了年纪的产业农户,年轻劳力纷纷外出,难以扎根。所幸蟠龙是能源重镇,石油、天然气、煤矿为镇上增添了不少就业机会,也给区域财政注入了活力。

一访就是每一户每一孩,走遍已是春暖花开。内心满是触动,也曾几度湿了眼眶。我常常在心里自问:这些孩子的出路在哪里?我该怎么做,才能让大山里的这群“土孩子”走出去?怎样才能唤醒他们的斗志,让他们变得自律、自信?带着这份牵挂,我从纪律整顿、课程调整、学姿培养、教育理念更新,在持续探索中不断努力,只为快速带来变化,让他们更新思想、端正态度、重视学习、主动学习。

农村的苦焦与闭塞,留不住年轻的媳妇。父母离异后,孩子只能嫁给老人,一带就是多少年。“你说都把年纪了,再苦再累,也得多挣点钱,不能苦了孩子。”学生的爷爷无助地诉说着苦难。谁愿意这样讲呢?实在是生活把老人压得喘不过气。家家都有不如意的事,有时只能默默消化。

是奶奶,也是妈妈。一把屎一把尿拉扯这么大,把最好的都给了孩子。年迈的他们,还得继续在这片土地上刨食。我出生在农村,小时候也天天在那片土地上拾柴、拔猪草、锄地、捉蝎子、挖药材……时常羡慕村里别的孩子,不用帮家里干活。父母亲勤快,让我们姐妹四个也养成了不怕苦、不怕累、勤奋生活的习惯。如今,在乡镇学校任教,看到这些孩子不懂事、听不进去、不踏实求学,气就不打一处来。时常安慰自己:慢慢来吧,十年树木,百年树人,改变他们固化的思想,不可能一蹴而就、立竿见影。只要初心从教、仁慈济济,时间会给我们最好的答案。

“校长,我不想去研学,我要回家给家里干活。”古人云,穷人家的孩子早当家。没办法,这是这个家庭的无奈逼出来的,命运难违。这个社会,谁家的大人不希望自己的孩子有一天能看看书、学学习?周末做饭、洗衣、拦牛,青涩的少年脸上,似乎有了农村妇女般的干练。是这个家庭的太多变故,让孩子总是心心念念地等待着周末,也正是这些,让她早早撑起了这个家,练就了她的担当与勤快,也培养出了如今许多孩子所缺失的生活能力。

这里的每一个孩子,都有既相似又特殊的成长故事。相似的是留守儿童的身份,特殊的是各自唯一的经历。留下的绝大多数孩子,几乎没有多少机会外出求学。也正是这些孩子的留下,才让蟠龙学校继续延续着育人价值,给了留守在这条沟里孩子们求学的机会和希望。幸福为师,希望为学,我要更加关心关爱这里的孩子,让他们扎根生长,补足知识养分,有希望走出大山,改变家庭命运。

入职以来,我始终践行初心,踏实履职、创新教学,组织延安研学远足、开设周三爬山拾柴的劳动实践课、打造春种劳动基地等课堂,让孩子们不忘乡土根脉,慢慢褪去懵懂,实现成长的蜕变。

我与蟠龙的教育故事还在继续。走走停停持续家访,多给孩子们一个机会,这片土地就多一份希望。让沟不再深,让山不再高,让家不再穷,唯一的路径,就是踏实求学,以知识逆天改命。

教育故事

安塞剪纸融入幼儿园教育的实践探索

安塞区第四幼儿园 李盼盼

安塞剪纸是国家级非物质文化遗产,更是陕北黄土高原孕育的民间艺术瑰宝。将安塞剪纸融入幼儿园日常教育,既是传承本土非遗文化的重要举措,也是契合幼儿身心发展规律、培养动手能力与文化自信的有效路径。立足安塞本地幼教实际,笔者围绕课程适配、活动实施、文化浸润三方面,探索非遗剪纸与幼儿教育深度融合的实践模式,让古老剪纸艺术在幼儿指尖焕发新机。

立足幼儿成长规律,打造分层适配的剪纸课程体系,是非遗文化进校园的基础。安塞剪纸传统技法偏复杂,需结合幼儿认知水平与手部发育特点,简化内容、降低难度,保留核心文化内核。课程设计遵循“由浅入深、循序渐进”原则,分年龄段制定教学内容:小班侧重感知体验,引导幼儿欣赏经典剪纸作品,通过撕纸、拼贴认识窗花、花鸟、窑洞等特色图案,感受剪纸的色彩与线条美;中班聚焦基础技法,教授简单

的对折、对称剪技巧,模仿制作窗花、小动物等简易作品,锻炼手眼协调能力;大班注重创新表达,鼓励幼儿结合安塞腰鼓、陕北民俗等本土元素,自主创编剪纸主题,将生活见闻融入创作,培养想象力与创造力。

创新教学活动形式,让剪纸文化融入幼儿一日生活,实现沉浸式文化浸润。将安塞剪纸纳入幼儿园常规课程,每周开设特色剪纸课,打破单一课堂教学局限,开展多元化实践活动。一方面,邀请本地剪纸非遗传承人、民间艺人走进校园,现场演示创作过程,手把手指导幼儿裁剪技巧,让幼儿近距离感受非遗魅力,了解剪纸背后的乡土故事;另一方面,结合传统节日与校园活动,打造剪纸文化场景,春节、元宵节组织幼儿剪窗花、贴剪纸,营造民俗文化环境,举办校园剪纸作品展,让幼儿在实践中体会剪纸与民俗生活的关联。

筑牢家园共育纽带,凝聚非遗传承合力,让剪纸文化延伸至家庭场景。家庭是文化传承的

重要阵地,通过家长会、班级宣传等形式,向家长普及安塞剪纸的文化价值与教育意义,争取家长的支持配合。鼓励家长与幼儿共同开展亲子剪纸活动,利用课余时间陪伴孩子创作剪纸作品,分享剪纸乐趣,营造家庭非遗学习氛围;定期开展亲子剪纸比赛、作品征集活动,以“安塞风情”“我的家乡”为主题,搭建家园展示平台,让家长参与到文化传承中来。

安塞剪纸承载着乡土文脉,幼儿教育承载着未来希望。将非遗剪纸融入幼儿园教育,既让古老民间艺术得以代代传承,也为幼儿美育与品格培养注入本土活力。作为基层幼教工作者,我们要持续深耕本土文化资源,不断优化剪纸教学模式,用趣味化、生活化的教学方式,让幼儿在指尖裁剪中感受安塞文化的独特魅力,在潜移默化中厚植文化自信,让非遗文化在童心传承中生生不息,让本土文化瑰宝在幼儿教育中绽放新光彩。

核心素养导向下小学数学教学实践与素养提升探究

志丹县顺宁镇中心小学 段玉娜

在核心素养理念的指引下,小学数学教学既能更好地落实新课标要求,也能借助课程改革不断提升课堂实效。本文以核心素养为主要方向,探讨课堂教学的实际实施路径。教师教学中要充分考虑到学生的理解水平与教学认知规律,把素养培养真正融入每个教学环节,让学生在动手实践、自主探究中逐步提升数学核心素养。

一、立足数学教材,挖掘核心素养

小学数学核心素养其实是学生在接触数字、公式、图形的过程中,慢慢学会的解题思路和学习经验,也体现出数学在生活中的实际用处。而教材是教学最基本的依据,教师只有把教学思路和课本知识真正结合起来,才能为培养学生的数学素养打好基础。所以小学数学课一定要立足教材,教师要讲清楚加减乘除的运算规律,理清知识之间的内在联系,改掉以前“知其然不知其所以然”的教学方式。比如学习平行四边形面积时,教师可以先让学生自己看教材,再围绕推导过程提问,师生一起探究解

决,这样既能锻炼学生解决实际问题的能力,也能一步步提升他们的数学核心素养。

二、创新教学方法,构建素养课堂

真正落实核心素养的关键在于创新教学方式、打造素养型课堂。传统枯燥的教学方式很难调动学生主动探究的热情,也不利于素养培养。教师可以多结合生活实际设计教学情境,比如在教百分数时,用打折、出勤率等例子让学生体会数学用处。教师也可以开展探究式学习,像学习三角形内角和时,让学生自己剪拼、测量得出结论。同时合理运用多媒体,把抽象知识直观化,帮助学生理解,提升学习积极性。

三、完善评价体系,强化导向作用

评价体系是核心素养导向下小学数学教学的关键一环。开展评价时教师要注重方式多元、内容全面,从多个维度综合看待学生的学情情况,不能只看知识掌握得怎么样,更要关注数学思维、解题能力以及学习态度等方面。比如在评价长方形面积计算这一内容时,就可以分几个方面进行:通过练习和检测,了解学生对计

算公式的掌握程度;观察课堂表现与小组合作,判断学生的思维与推理水平;让学生解决生活中的实际问题,考查知识应用能力;同时留意学生的课堂参与度,评价学习兴趣与合作意识。这样多元化的评价能让教师更清晰地掌握学生的学习状态,及时调整教学,也能有效调动学生的学习积极性,助力他们全面提升数学素养。

小学生数学核心素养的培养是一项长期且系统的工作。教师要及时更新教学观念,以核心素养为方向改进课堂教学,在讲解数学知识的同时,重视学生数学思维和实践能力的培养。只有立足数学教材,不断优化教学方法,健全评价机制,才能有效提升小学数学教学质量,促进学生全面发展数学素养。



教学札记