

唤醒学生内生动力 推动家校共育融合

# 温泉中学推进心理健康教育常规化

●记者熊大平

“活动结束后,老师让孩子们和家长拥抱,孩子跑过来的那一刻,内心激动万分,因为我们已经很久没有这么敞开心扉。”近日,温泉中学组织九年级学生做团体心理辅导,近100位家长接受了一场心灵的洗礼,通过与孩子们的互动,家长们对活动赞不绝口。这也是温泉中学推进心理健康教育系列活动的一个场景。近年来,温泉中学多措并举推进心理健康教育常规化、制度化,为学生健康成长保驾护航。

## ◆团体辅导为学生赋能

临近中考,如何帮助学生缓解学习压力,如何协助家长给孩子营造轻松的学习生活氛围,近日,温泉中学组织了一场团体辅导。

团体辅导以轻松的游戏为主,在游戏中引导孩子们思考。辅导在一个“泡泡糖”游戏中开始,在体验中学习,在游戏中感悟人生道理——如果我们的目标不清晰,就难以达成目标。在学习体验“生命潜能金字塔”中,主讲老师让孩子从环境出发,直达身份,生命,思考“我是谁,为了谁”,树立人生目标,梦想。再思考如何积极塑造环境,改变自己的行为,提升自己的能力。在体验“天地赋能”中,让同学们形成合作,互相鼓励成就的优良的班风校风。

每一次体验,辅导老师都会引发学生思考,让孩子检验道理,而不是给孩子讲道理。活动中,孩子们从拘谨到积极发言,家长由局促到踊跃沟通。

“老师,家长们排好队,分成两列,以最灿烂的笑容和最热烈的行动迎接。我们一句句亲切问候,一个个有力的击掌,让我感受到什么是人间友情。”课后一名学生开心的与大家分享,

班主任们纷纷表示,孩子们大考前得到启发,释放压力,期待能够唤醒孩子们内动力,找到自己的节奏。

## ◆家校共育给家长解压

“最让班主任们头疼的‘刺猬型性格’的学生,最大的困难不是学习本身,而是紧张的人际关系导致的一系列问

题。”5月5日,温泉中学举行了一场“家校共育,学做专业父母”的心理学培训。

在班级管理中,主讲老师以角色扮演形式,生动地剖析了孩子性格形成的原因,并提出老师和家长面对和解决这一问题的“三不”原则:不羞辱,不伤自尊,不焦虑。

父母是孩子心理健康的第一责任人。为加强家长亲子沟通的技巧。活动中多位老师和家长参与家庭角色扮演。主讲人着重从“夫妻关系对孩子的影响”、“父母的成长对孩子的影响”两个方面阐述父母与孩子互为滋养和力量来源。培训活动以体验和互动为主要特色,深入浅出,引人入胜。帮助孩子建立自信,学做智慧型、专业型父母,培养卓越孩子。这些娓娓道来的观点温暖、深刻,与会者受益匪浅。

温泉中学致力于提升办学理念,创新办学行为,提高办学水平。这次培训活动,提高了班主任和家委代表应对学生问题的能力,继续推动教师队伍朝专业化方向发展。

## ◆心理健康教育机制化

普及心理健康知识,增进学生身心持续健康发展,全面提高学生心理

素质,促进学生健康成长。温泉中学以师生培训、多形式心理健康疏导,为学生成长保驾护航。

学生的成长离不开教师的辅导,学校利用宣传栏、广播、专题讲座,多形式宣传。今年以来,学校多次邀请本地知名心理咨询专家,对教师进行培训,对行政人员、班主任进行专题培训,丰富理论水平,加深理解心理学知识,为心理健康教育与辅导培养能力。

在学生心理健康方面,学校坚持以普及和个别辅导的方针指导,开设专题讲座,普遍指导与因人施教相结合,以多种形式开展。每学年开展1次学生心理健康测试活动,给学生建立心理档案,采取有效措施进行干预。对重点学生进行个别辅导并建立完整的心理档案,对重点人群建立帮扶名单,建立应急预案,实行“4+1”和“2+1”专人包保。班主任每月根据《预警登记表》,定期向校医报送学生行为表现。

此外,学校从不同年级学生特点出发,每学期举办二至三次心理健康教育讲座,为同学们解决调查发现的问题。心理健康教育是学校教育的一个重要组成部分,学校也将做好家校共育,更好地守护学生心灵健康。

# 中高考前,考生焦虑各不同

专家支招做好自己坦然面对

●记者熊大平

目前,中高考已经进入复习的关键时期,由于过重的学习负担和过高的期望值,有的同学压力大,心神不定,记忆力下降,从而影响考试的正常发挥。对此,记者采访了市心理学会理事心理咨询师郭振山。

## ◆家有考生,焦虑表现各有不同

考试焦虑,是对考试的一种特殊的心理反应,是在一定应试情绪激发下,受个体认知评价能力、人格倾向和其他身心因素所制约、以担忧为基本特征,以防御或逃避行为方式,通过不同程度的情绪反应所表现出来的一种情绪状态。

初三学生小宇,平时成绩拔尖,最近的几次考试成绩下滑很厉害。老师仔细分析试卷,发现在一道难题之后,很多题都会出错。老师在一次数学考试中,仔细观察,发现小宇遇到一道难题,想不出来,就死磕,神色慌乱,呼吸急促。思考的时间越长,焦躁不安的情绪就愈加明显,甚至用手锤头。老师通过与他沟通,找到症结。原来成绩一向很好的小宇一直有种高高在上的感觉,自认为所有的难题都会做。所以在遇到难题时,就特别想顺利写出来。可越是紧张,就越焦虑,从而影响后面的答题进度和正确率。

老师建议他遇到难题调整呼吸,控制情绪,或者直接跳过难题。经过几次有意识的训练,小宇已经能调整答题节奏,找到坦然自信的最佳考试状态。

郭振山表示,考试焦虑的表现种

类很多,只要出现睡眠障碍、学习状态和效率急速下滑等现象就需要干预。考试前期,对自己有过高的期望和负面的评价,思想严重冲突,情绪失控,专注力下降,学习计划不实际,执行力骤降,极易引起严重的考试焦虑。考试时,由于环境、情绪、试题和时间控制等因素,会引起突发的考试焦虑。无论是哪一种焦虑,找到症结原因是关键。

## ◆坦然面对,学会自我调适释焦

考试焦虑不都是负面的,不同程度的考试焦虑对考试成绩的影响也不尽相同。

“轻度的焦虑反而有利于中高考的复习及考场发挥。”郭振山表示,因为,考前适度的焦虑能使考生注意力更集中,由焦虑带来的心理压力会让他们的身体出现应激状态。适当的紧张能激活孩子们的神经系统,使他们保持良好的兴奋状态,从而更好的面对中高考。

但是中度和重度的考试焦虑,就会影响学生正常发挥,把考试引向失利。

对于考生而言,首先要坦然接受自己的焦虑情绪,不逃避,尝试做抗压训练。其次,要明确学习目标,避免“眉毛胡子一把抓”的心态,对复习内容减量,按照计划确保执行效果。最好每天晚上总结一天的收获,给自己鼓励,给自己信心,同时对第二天的学习做好计划安排。让每一天学有所获,就是最好的状态。

此外,考前降低预期,考后提高预期,控制焦虑程度,化压力为动力。考场上不慌,有紧张焦虑感之时,可采取

吸屏呼284节奏放松呼吸法,15组训练后,焦虑状态很快可以得到缓解。

## ◆当倾听者,做孩子坚实的后盾

当孩子焦虑,作为家长该怎么办呢?这是很多家长的疑惑。

“经常听到家长说,不敢和孩子说话,不知道说什么,生怕说错了话影响孩子的情绪。”郭振山介绍,孩子的焦虑,或者孩子的一个表情都会牵动着家长的心。

在这关键时刻,如何与孩子相处,助孩子一臂之力?郭振山表示,作为家长首先要克服自己的焦虑心态,要尽量保持轻松自信的心理状态。心态不在言语,可能就在一个眼神、一个表情的流露。所以家长想孩子放宽心态,首先要说服自己成为希望的那个人。平时对分数、排名的关注,让自己焦躁不安,孩子也会深受影响。家长对孩子的预期不应该是某一个固定值,最好设置一个弹性预期空间。在孩子考试达到预期空间高位时,给予鼓励;在孩子处于预期空间底部时,也应该乐观接受。家长要用发展的眼光看待孩子的学习和成长,不论成绩好坏,从内心要相信孩子能进步,可以批评孩子的行为,任何时候都不能对孩子给予否定的评价。

在孩子焦虑抱怨之时,郭振山建议家长们做个倾听者和鼓励者,你不需要追问孩子内心想法,也不需要掌握很多疏导方法和知识,只需引导孩子向你倾诉,让他的情绪得以宣泄,之后,你精神饱满地拥抱孩子,说一声“孩子,我们相信你!”这样就很好了。

## 开放课堂 校本教研 “校校行”走进 银桂学校

本报讯(记者熊大平 通讯员王倩)为进一步强化教学管理,优化课堂教学结构,提高课堂效率,提升学校管理水平与教育教学质量。5月7日,咸安区“课堂开放校校行”活动走进银桂学校,开展常规管理、教研教学等工作全方位的视导。

本次“校校行”视导活动,银桂学校共推出小学展示课10节,初中展示课4节。视导组成员和教师深入课堂,听课、记录;课后,各学科小组及时组织评课议课。授课教师阐述课堂思路,反思课堂不足,并听取教研员及听课教师的点评。“各位听课老师的反馈意见,我都一一记录,课后会慢慢消化。”参与展示课的年轻教师陈梦婷老师表示,每一次讲课都是一次历练,取各家之长,才能成长。

课堂教学是学校教育质量的保证,科学的常规管理是学校健康有序发展的前提。最后,银桂学校校长赵德鹏对此次“校校行”活动做了汇报总结,并就当前学校管理中存在的不足,听取了视导组的意见和建议。

视导组表示,在做好精细化、规范化常规管理的基础上,要打造银桂学校品牌特色。

嘱托中蕴含深意,也凝结着厚望。此次“课堂开放校校行”活动,不仅促进了该校教师的专业成长,更对学校各项工作的开展起到了积极的引领和促进作用,为学校的高质量发展夯实基础。