

盛夏六月,郧阳区中小校园涌动着一股沁心的“护心”暖流。6月26日,郧阳区教育局组织的专职心理健康教育教师专业技能提升培训班如火如荼进行,国家二级心理咨询师陈红、余梅、汪军香,郧阳区未成年心理健康辅导中心负责人鲁剑等专家,围绕心理危机干预开展系统授课。

这场培训是郧阳区教育局以系统化思维,推进心理健康教育专业化、规范化、科学化建设的缩影,正悄然重塑着区域教育的温度与深度。

■记者 王聪聪 通讯员 曹君华



郧阳区城关一中开展“减压赋能,快乐筑梦”心理健康趣味活动。(资料图)

筑“心”防线 培育向阳少年

——郧阳区多措并举呵护学生健康成长

织密全域防护网 构建闭环式心理防护体系

6月12日,在郧阳区城关一中操场上,九(3)班学生正合力完成“同心鼓”游戏,大家默契配合,笑声与加油声交织,大家在沉浸式体验中释放压力。

这场“减压赋能,快乐筑梦”心理健康区委活动,是郧阳区心理健康教育的生动切片——通过“机制构建、活动创新、多方协同”三维举措,郧阳区正打造覆盖全链条的心理防护网络。

郧阳区教育局以“守护心灵成长”为核心目标,以教育之力厚植学生幸福之本,以专业之强夯实学生发展之基,扎实推进心理健康教育,全面营造“有温度、有方法、有能量”的育人环境,为学生健康成长赋能——

强化顶层设计。立足“系统化、立体化”理念,将心理健康教育融入校园文化建设全场景,建立健全工作机制,多维度打造“触手可及”的心理教育阵地,让积极心理知识渗透校园每个角落,为师生心灵成长厚植“沃土”。

创新活动形式。坚持“需求导向、精准施策”,针对不同群体设计多元化活动。面向学生,通过个体辅导、户外拓展、沙盘游戏等方式,助力释放压力、提升自信;面向家长,以讲座、一对一沟通为载体,传授科学育儿技巧,架起亲子沟通桥梁;面向教师,开展团辅与专业培训,既提升心育能力,又关注心理状态,营造温暖育人氛围。

聚焦成果转化。通过阶段性实践,学校心理健康教育成果明显,学生情绪管理能力稳步提升,家长亲子沟通更显温情,教师心育水平持续进阶。

今年以来,郧阳区各中小学校积极开展形式多样的心理健康系列活动,增强学生自我保护意

识、提高学生安全防范能力。以“探寻生命意义,领悟生命真谛”“感恩父母”“聆听孩子心声争做智慧父母”“用心呵护,阳光成长”“校园防欺凌”“心向阳,健康行”等为主题,开展国旗下讲话、社团活动、中高考减压讲座、心理健康专题讲座。

面对各中小学留守儿童占比高的现状,郧阳区构建“学校—一年级—一班级—一朋辈”四级预警网络,全区配备1900名班级心理委员,宿舍设立“知心伙伴”岗位。依托区儿童青少年心理健康促进中心,整合教育、卫健、团委三方资源,建立“筛查—评估—干预—转诊”闭环体系。每学期开展家校双线走访,为6万学生建立“一生一档”,对苗头性学生实施“一人一策”包保,教师每周记录谈心内容,动态跟踪情绪波动。各校严格落实课程标准,做到心理课程全覆盖,全区中小学落实每两周1节心理健康课,向学生普及心理健康知识。

郧阳区未成年人心理健康辅导站充分发挥职能,走进基层开展宣讲。先后奔赴19个乡镇,进校园、进社区、进机关、进乡村,积极开展未成年人心理健康科普宣讲、家庭教育科普宣讲72场次,受众人数达35000人次。

全区238个心理辅导室设置“心语箱”,常态化开展“我想对你说”活动,让学生把酸甜苦辣说出来,及时发现并解决学生心中的小烦恼、小情绪、小期盼、小心愿。区一中学生黄虞乔反馈:“‘心灵树洞’让我敢说出对成绩的恐惧,老师当天就约我谈心。”该模式被中央教育工作领导小组《教育工作情况》进行专刊推广。

打造专业解压阀 五育融合释放成长压力

“手工制作不仅让我传承了剪纸技艺,更学会了专注与坚持。”郧阳思源实验学校三(5)班学生来美伶的感悟,折射出郧阳区“五育融合”的解压智慧。

“双减”政策实施以来,郧阳区各校坚持“五育”并举,开好体育、艺术、生命安全和心理健康课程,利用课后服务等时间,常态化开展科创、文体、劳动、心理剧展演等各类社团活动。全区共成立校园足球队19支、篮球队62支、合唱团78个、兴趣小组768个。各学校每周开展“体艺大课堂、运动大课间、才艺大展示、师生大阅读”活动,还开展趣味运动会、劳动技能比赛、世界读书日系列活动,让学生人人有社团、个个有爱好、天天有舞台。

该区教育部门加强对思政、生命安

全、心理健康、体音美、劳动教育等课程落实情况进行检查,不定期组织包保干部下沉学校检查各校课程开设和学校社团活动开展情况,保障学生每天综合体育活动时间不少于2小时,落实30分钟大课间,充分培育身心健康。

今年5月以来,该区各中小学校认真落实第二个全国学生心理健康宣教月等教育活动,广泛开展心理游园会、心理健康趣味答题、心理健康主题班会、校园心理剧、优秀心理电影(心理情景剧、心理短视频)展播等活动,科普宣传学生心理健康知识,广泛宣传“每个人是自己心理健康第一责任人”的理念,促进学生在活动中释放压力,在活动中阳光成长。

构建长效协同体 家校社共筑心灵港湾

一面绣着“智启融教开新境 爱润童心护成长”的锦旗,讲述着郧阳思源实验学校的暖心故事。

2024年秋季开学,学生平平(化名)作为新生进入郧阳思源实验学校学习。经历心脏手术后,平平说话口齿不清,初入班级时,不敢直视同学的目光,课堂上默默蜷缩在角落。该校迅速组建以校长为核心,以班主任牵头,心理老师、学科教师共同参与的“融合教育帮扶团”,通过定制成长计划,助力平平健康成长。一学年过去,曾经口齿不清的平平,如今在与家访的老师离别时,会追出楼道,用带着哭腔的声音喊出:“老师,再来”。

这是郧阳区构建长效“家校社”协同育人,共护学生健康成长的一个缩影。

近年来,郧阳区各学校积极开展走进学生家中、学生心中的“双走进”活动。通过与家长的充分沟通交流,深入了解学生家庭生活、亲子关系、身心健康等情况。同时,利用家长会、家长学校等形式对家长进行家庭教育指

导,引导家长敏锐觉察孩子心理变化、有效疏导学生负面情绪、正确解决亲子矛盾,帮助家长更新教育理念、提升养育水平。

区实验中学、实验小学等学校通过家长课堂、线上资源分享等方式,携手家长共同守护孩子的心灵健康。各学校还组织教职工积极走进社区村组,与社区力量做好对接沟通,形成家校社共育的强大合力,共同为学生的心理健康成长创造良好环境。实验小学家长涂学颖感慨:“参加完亲子沟通培训,我才明白孩子发脾气时需要的是倾听。”

从预警干预的防护网,到五育融合的解压阀,再到“家校社”协同的共同体,郧阳区正以系统化举措让教育更具温度,努力让每一个孩子都有进步感、每一个家庭都有幸福感、每一名老师都有收获感、每一所学校都有成就感,办好让人民满意的教育。

这股“护心”暖流仍在持续涌动,滋养着郧阳大地每一株成长的幼苗。