

心育五月 拥抱阳光

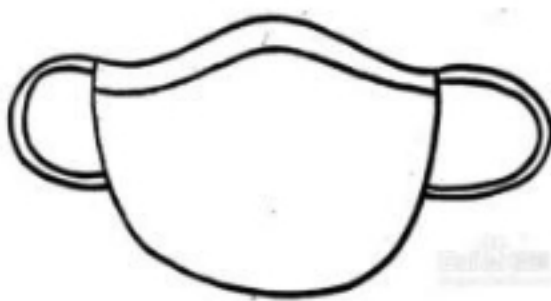
——凤凰县箭道坪小学沱江校区心理健康教育月活动月活动方案

一、案例概要

为落实立德树人根本任务，根据《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》(教思政厅函〔2021〕10号)和省委办公厅、省人民政府办公厅《关于加强新时代学生心理健康教育的意见》(湘办发〔2020〕12号)以及省州县“关于开展2022年中小学‘心理健康月’活动的通知”等文件精神,进一步营造我校心理健康教育的良好氛围,我校开展了丰富多彩的心理健教育康活动。依托心理健康月活动来加强人文关怀和心理疏导,营造积极健康的校园心理文化氛围,培养师生及学生家长健康的生活理念。同时,丰富校园生活,宣传普及心理健康知识,提高师生的抗压力,引导学生正确认识逆境与挫折,及时调整负面情绪,相互给予关爱支持,以自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态主动应对当下的学习和生活,为他们的身心健康成长奠定基础。

本次心理活动月,我们围绕“心育五月 拥抱阳光”这一主题,充分展现“心”字,设计了8项“心育”活动。案例既有针对全体学生的普及性活动,也有特定群体的针对性活动,具体安排如下:

| 序号 | 日期 | 主题 | 内容 | 参与人员 | 牵头负责 |
|----|---------|----------------------------|--------------------------------|-------|-------|
| 1 | 5.16 | 【暖心语】“给心灵一片阳光”国旗下讲话、师生签名活动 | 杨艳副校长国旗下讲话,宣布心理月开启。师生在横幅上签字。 | 全体师生 | 杨艳副校长 |
| 2 | 5.16 | 【护心灵】防性侵教育 | 通过讲座让学生学会保护自己 | 高年级女生 | 文静老师 |
| 3 | 5.16-17 | 【晒心情】“展现灿烂笑脸”微笑照片收集活动 | 收集家庭、学生、教师笑脸照片,张贴于活动展板上,让温暖传递。 | 全体师生 | 心理辅导室 |

| | | | | | |
|---|---------|--|--|-------------------|------------------|
| 4 | 5.17-18 | 【赋心能】 “罩”亮你我， “疫”路有爱—— 心灵口罩绘画 比赛 |  在学案 纸上的口罩图片绘画。评选 出优秀作品展出。 | 二 三 年 级 | 德育处 心理辅 导室 |
| 5 | 5.19 | 【传心声】“心 传递”给十年后 的自己写信 | 六年级学生给十年后的 自己写信，大学毕业后可回 母校感受十年前的自己。 | 六年 级 学 生 | 心理 辅导 室 |
| 6 | 5.20 | 【沁心扉】心理 健康教育主题 班会课 | 由文静老师分年级阶段 提供心理健康课，班主任利 用心理健康课开展活动。 | 全 体 师 生 | 文 静 老 师 |
| 7 | 5.18-25 | 【看心情】 观看心理电影， 写心理读后感 | 由心理辅导室选取适合学生 观看的心理电影，学生看完 后完成读后感或者心理健康 手抄报等。 | 全 体 师 生 | 德育处 心理辅 导室 |
| 8 | 5.27 | 【助心力】“助 力毕业”减压心 理讲座 | 通过讲座让学生学习心 理调适的技巧 | 六年 级 师 生 | 杨艳 副校 长 |

本次心理健康活动月不仅有效提高了我校师生的心理健康水平，更产生了广泛的社会影响，《团结报》、红网、县人民政府新闻网分别对我校活动进行了新闻报道与宣传。

二、主要做法

(一)注重全方位预热，多角度宣传

为积极营造心理健康教育活动月的良好氛围，引导全体师生认识心理健康、重视心理健康、感受心理健康，学校安排了以下预热活动：

1.【暖心语】“给心灵一片阳光”国旗下讲话、师生签名活动。

启动仪式上，杨艳副校长作了重要讲话，她首先向大家介绍了心理健康月开展的活动；其次让全体师生了解心理健康的标准；最后带领全体师生尝试简单心理调试的方法。师生们非常期待此次活动，在横幅上郑重地签上了自己的名字，并写下美好的心声。



师生在心灵横幅上签名

2.召开心理健康活动月班主任推进会。

会议中，向全体班主任详细介绍了我校首届心理健康月的活动内容，并向班主任们普及了一些心理健康知识，获得了全体班主任老师对活动的支持。

3.“沉浸式”渲染心理月氛围。

5月5日-5月31日期间，学校利用展板和电子屏对本次活动进行全方位宣传，学校操场上的电子屏滚动展出心理健康相关知识，内容涉及心理学小知识、心理科普视频、心理月活动内容、活动标语等，让全体师生身处心理健康的海洋，沉浸其中。



多方面宣传心理健康

(二)聚焦全体与特定，活动多样化

我校在设计活动时，充分考虑到了小学生心理发展的阶段性特点，1-3 年级低学段的学生与 4-6 年级高学段的学生心理特点既有共性，也有本质上的不同。因此，我们根据不同年级，设计了不同的活动。

1.【沁心扉】心理健康教育主题班会课。

(1) 心理健康示范课《寻找生活中的快乐天使》。

文静老师先带领同学们通过心理科普视频认识情绪的两面性与使命，让同学们明白积极情绪和消极情绪给身体带来的影响。再用绘画“快乐能量瓶”记录愉快生活事件来提高学生对积极情绪的敏感性，增强心理弹性，提高主观幸福感。



心理主题班会《寻找生活中的快乐天使》



学生作品

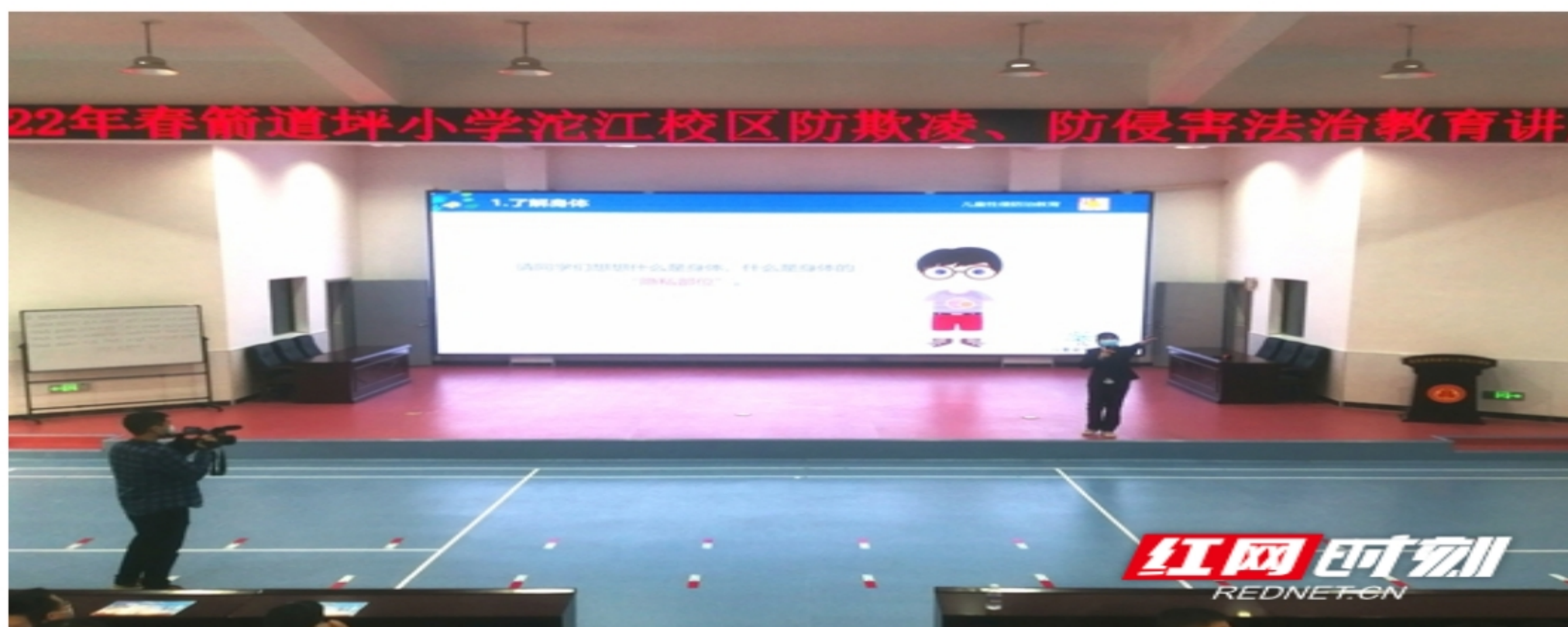
(2) 班级心理健康主题教育《如何调节学习压力》《呵护儿童 放飞希望》
根据不同年级，设计相对应的心理健康教育课，由各班主任执教，以此提高
学生们心理健康水平。



心理健康主题教育

2. 【护心灵】“防校园欺凌 防性侵”专题心理教育活动

我校邀请县人民法院的法官为师生们带来“防校园欺凌 防性侵”专题心理教育及法治宣讲课。活动中，宣讲法官用生动的语言、发人深省的提问，结合真实案例，以及台上台下现场互动等方式，分别从什么是性侵害、如何自我保护、怎样防止性侵害三个方面进行讲解。同时，县人民法院还为师生发放《关爱未成年人手册》，让学生认识到性侵害是可以预防的，懂得如何分辨和预防性侵，遇到危险时如何自救，教导女生如何提高警惕，加强自我保护。宣讲法官还通过学生喜闻乐见的游戏闯关方式再一次巩固所讲，让学生真正学会保护自己，从小做一名知法、懂法、守法的小公民，对违法事件勇敢地说“不”。



县人民法院法官讲座现场

3.【晒心情】“展现灿烂笑脸”微笑照片收集活动。

微笑，让人与人之间的距离不断拉近；微笑是无需翻译的世界语言，是一座学校最美的名片。尤其是在疫情防控这个特殊时刻，用微笑去传递乐观，用微笑去面对希望。收集家庭、学生、教师笑脸照片，张贴于活动展板上，让温暖传递。



师生、家庭微笑照片展出

4.【赋心能】“罩”亮你我，“疫”路有爱 一心灵口罩绘画比赛。

我校聚焦当下疫情现状，积极关注孩子们的心理健康，从孩子们的年龄特点出发，将绘画、涂鸦等艺术表达形式融入到心理健康活动中，帮助孩子们悦纳自我、认识自我、肯定自我、积极表达自我，通过艺术表达赋能心灵正能量，引导孩子们心向阳光一起向未来。



学生心灵口罩作品

5. 【看心情】观看心理电影，写心理读后感。

埃里克森的八阶段理论指出，儿童在成长的每个阶段都会遇到成长的危机，危机是划分每个发展阶段特征，作为每个发展阶段特征的危机兼有一个积极的解决办法和消极的解决办法。我校将基于孩子的心理特点和成长规律给大家推荐48部阶梯教育电影，通过电影的力量、教育和文化的力量，为孩子搭建成长的阶梯，塑造孩子的健康人格。



学生观看心理电影《木偶奇遇记》

6. 【传心声】“心传递”给十年后的自己写信。

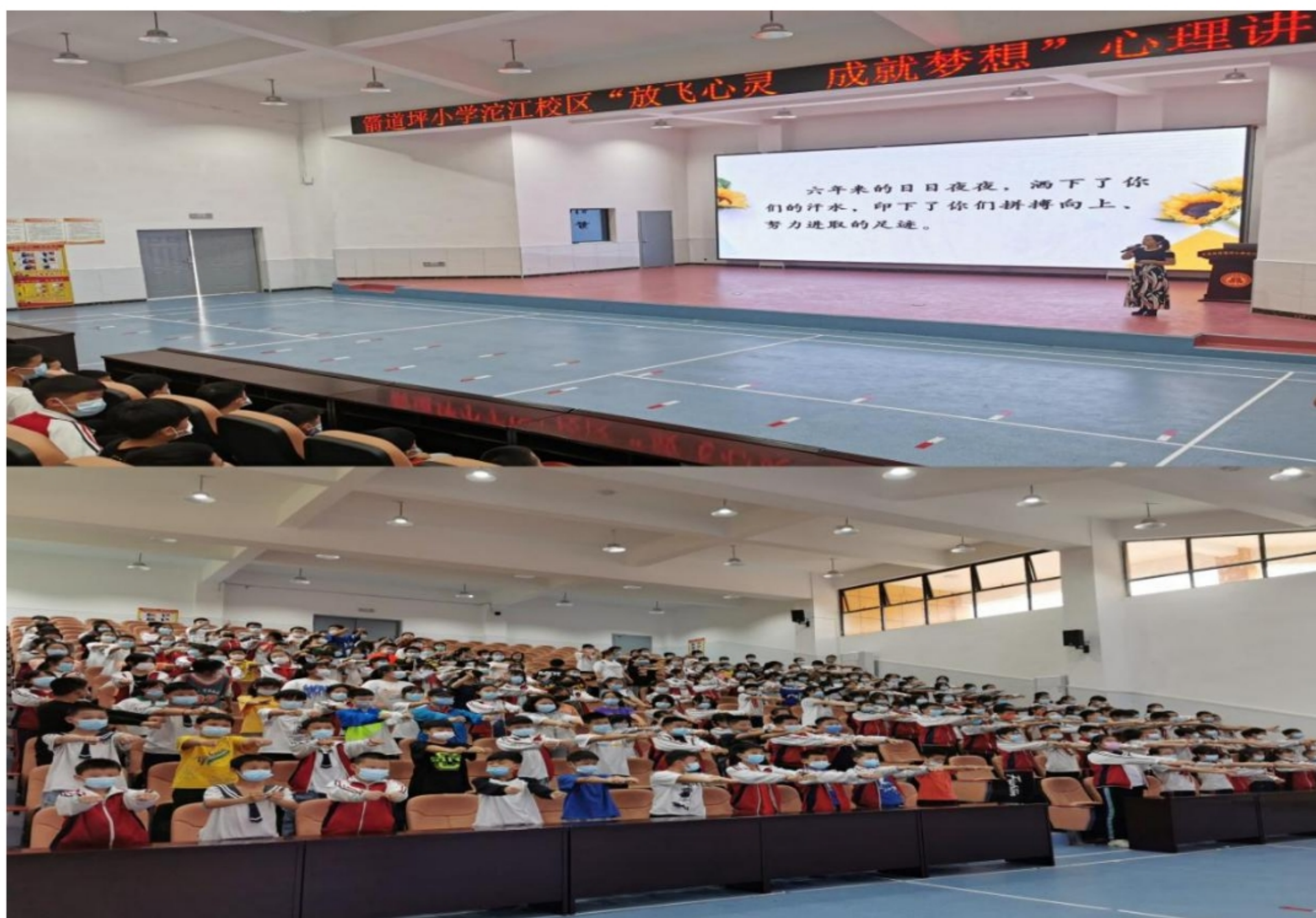
在现今通讯发达的网络时代，书信相比短信、微信、电邮，能历经岁月洗礼，其内核情感得以保存、升华，穿越时空、历久弥新。给十年后的自己写信，既能在书信中展望自我，更能激励自我。我校将毕业班学生的心愿单分班整理好，放入档案袋中，存放于心理档案室，待学生们十年后大学毕业返回母校时可以查看儿时的梦想。



六年级毕业生将“心愿”投入心愿箱

7.【助心力】“助力毕业”减压心理讲座。

为助力六年级毕业班减压，讲座上，杨艳副校长传授了运动调节法、渐进式肌肉放松法和正念呼吸法等放松方法，帮助学生自我调节情绪、释放压力。并为学生们讲述了考前、考中、考后的注意事项，帮助学生沉着备考、细心应考。



毕业班“放飞心灵 成就梦想”心理讲座

三、效果启示

(一) 理论与实践相结合，效果显著

1.师生全员参与，感受心育魅力。

本次活动为我校首届心理健康月活动，全校师生广泛参与。活动通过班主任心理健康推进会，会议向老师们介绍了心理健康的标准，小学生心理现状与特点及一些实用的心理教学方法与沟通技巧等，加强了教师对学生心理健康教育的重视程度。通过全方位宣传普及心理学知识，提升了学生对心理健康的兴趣与认识。

2.紧扣当下现状，解决突出矛盾。

我校案例不仅围绕当下疫情现状下学生的心理状态和新课标、新教改下的小升初改革，不仅让学生认识到变化，同时在活动中帮助学生们解决变化所带来的矛盾与冲突，获得成长。

3.社会关注广泛，联动推进心育。

我校举行的活动效果显著，《团结报》、红网时刻、县政府门户网站均对我校心理健康月进行了宣传报道，通过媒体，将我校心理月活动进行辐射，在社会上产生深远影响。

（二）未来方向与建议

为培养学生良好的心理素质，培育乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全发展，我们学校历来高度重视学生心理健康教育工作，将其作为素质教育的重要内容，贯穿于学生身心发展的全过程，渗透在教育教学工作的全方位；心理健康教育工作机制不断健全；兼职教师队伍不断壮大；心理健康教育课程科学有效；学校、家庭、社会互助式心理健康教育网络逐步完善。

心理健康教育月活动是学校心理健康教育集中展示时期。面对未来，凤凰县箭道坪小学沱江校区将继续坚持“教学生一时 想学生一世”的理念，不断加强和优化心理健康教育工作，保持心理健康教育与德育工作、其他学科的深度融合的特色。并将以此为契机，协同学校、家庭、社会多方力量，扎实开展心理健康教育，满足学生心理健康教育服务需求，促使心理健康教育朝制度化、常态化、专业化、规范化方向发展，为构建安全、和谐、文明的校园环境保驾护航。

活动报道链接：

《团结报》报道：

https://h5.newaircloud.com/detailArticle/19374648_88673_xxtjb.html?source=1

红网时刻报道：

<https://moment.rednet.cn/pc/content/2022/05/09/11228831.html>

<https://moment.rednet.cn/pc/content/2022/05/16/11257976.html>

<https://moment.rednet.cn/pc/content/2022/05/23/11301812.html>

<https://moment.rednet.cn/pc/content/2022/06/17/11400570.html>

县人民政府门户网站报道：

http://www.fhzf.gov.cn/zwgk_49798/xxgkml/bmxxgkml_49803/fhxjtj2/gsgg/202205/t20220507_1887188.html

http://www.fhzf.gov.cn/zwgk_49798/xxgkml/bmxxgkml_49803/fhxjtj2/gsgg/202205/t20220509_1887918.html

http://www.fhzf.gov.cn/zwgk_49798/xxgkml/bmxxgkml_49803/fhxjtj2/gsgg/202205/t20220523_1892691.html

活动组织人员：杨艳 文静 龙俊华 向云华 田锦

活动案例联系人：杨艳 15074396518 文静 15974307762