

北京发布中小学生“身心健康二十条”，精准支持服务学生成长

关注身心健康 中小学校有哪些做法？

关注学生身心健康发展,北京又有新举措。5月13日,记者获悉《关于促进中小学生身心发展的若干意见》(以下简称“身心健康二十条”)正式发布,对学生身心健康发展进行一体谋划,聚焦五育融合、学校主导、家庭教育、社会参与、组织保障五方面,系统构建适应新时代需求的学生身心发展的“北京模式”。这也是北京首次对学生身心健康进行一体谋划部署。

“此次下发的‘身心健康二十条’非常有操作性,作为一线老师我自己挺受益的。”北京市丰台区一位专职心理教师说道。记者从北京多区中小学了解到,通过为学生创设轻松的校园环境、开展丰富的文体活动、充分利用班会课、家校社协同等多种方式,学校正在逐渐织密学生身心发展的保护网。

新京报记者 杨菲菲 徐彦琳 冯琪 刘洋



5月13日,东四九条小学,三年级的小学生进行班级跳绳对抗赛。

体育、美育 让每一“育”都作用于学生的健康成长

“身心健康二十条”强调五育融合,重点是要有效增强学生自身的心理韧性和抗压能力,让每一“育”都作用于学生的健康成长。

校园里丰富多彩的文娱活动也是提升学生身心健康的关键。“身心健康二十条”也提出,要提升学生心理韧性、抗压能力,同时,让学生在美的体验中舒缓心情、丰富精神、陶冶情操、温润心灵。

杨菲菲 徐彦琳 冯琪 刘洋

设置心理小屋、饲养小动物 创建适宜发展的校园环境

为学生们创设可以自由表达的空间已经成为了中小学校的共识。

走进北京一零一中的校园,既有美丽的“湖光山色”,也有眨着大眼睛萌萌的各种动物。“我们要塑造一个非常有利于学生身心发展的校园环境。”刘子森表示,学校拥有一两百种植物,还包括羊驼、孔雀、猫等在内的几十种动物,“在心理学上有植物疗法、动物疗法,不想对别人说的话,也可以对小动物说。学生们在校园里会感觉非常放松,这也有助于他们身心协调发展。”

该校还为学生搭建了多样化的展示舞台。“每年5月我们学校的心理社团、班级心理委员都会设计各种活动,比如‘学长帮帮我’、高中、大学的学长,还有北大、中科院心理专业的学生都会来到学校,为学生们答疑解惑。每年11月,我们还会有‘校园吉尼斯大赛’,有摸高、魔方、单脚站立、射箭、双塔塔等几十个项目,无论学生在哪个方面做得好,都能找到自己的项目。”

发挥课程育人作用 将心理健康课与班会课整合

“学校育人要靠课程。课程的丰富多样和可选择,能够满足学生的差异化的需求,这是促进学生身心发展的基础。”陈国治表示,学校长期以来重视课程建设,尤其是差异化的课程。“目前学校每学期开设近270门的选修课,供学生选择。在课程当中特别强调与身心发展高度相关的课程。”

陈国治表示,学校充分利用思政课程和班会课,力求从价值引领上塑造和丰富学生的精神世界,立起学生的初心骨,增强学生的心理韧性。“比如班会,班主任要对班会课进行课程建设,同时在组织上要系列化,实施中避免简单的说教。”

面对不同年龄阶段的学生,如何上好心理健康课?

北京第一师范学校附属小学心理教师杨晓明告诉记者,该校将心理健康课与班会课进行整合,在一至六年级开设心理成长班会课,利用每月

史家胡同小学则打造了各式各样的“心理小屋”,帮助学生们放松身心,自我疗愈。每到午休期间,同学们可以单独或结伴来到“心理小屋”,或倾诉烦恼,或放松休息。“心灵花园”个案辅导室的布置简单而温馨,两张沙发之间,有需求的学生在安全、温馨的环境和老师一起探讨自己遇到的困惑,获得成长。

“筑梦空间”沙盘辅导室则摆放了有趣的玩具和沙盘装置,通过沙盘游戏疗法,孩子们能够展现丰富的内心世界。如小伙伴们共同完成一个商谈后确定的主题,通过沙子和模型筑造梦想中的世界,在其中感受着团队合作、体验竞争、谦让、沟通、体谅的心路历程,充分激发想象力和创造力。在游戏中,孩子们还会在老师引领疏导中讲述成长的快乐和烦恼,分享着伙伴的收获。这里也接受个体心理辅导——沙盘治疗,与个性化的微课程结合,帮助孩子们舒缓情绪,提升孩子的自我认知、自我效能感。在自助式放松体验房间,学生们则以自助的形式,通过各种游戏参与体验,以积极正向的方式消除压力、提高注意力、记忆力、自信心、表现力及抗压能力。

“人的身体是需要营养的,需要碳水化合物、脂肪、蛋白质等,我们把心理健康需要的营养元素比喻成身体需要的营养元素,比如说‘接纳’,就像碳水化合物,‘爱’就像蛋白质一样。”北京市丰台区第一小学专职心理教师王琳介绍称,例如对缺乏爱的孩子,会邀请家长来到学校,告知其需每日拥抱孩子、表达爱意,或者每天陪伴孩子拿出一定时间来做亲子游戏等。记者了解到,这一项目覆盖了几乎所有学生,通过这种前置的预防机制,为孩子营造一个利于成长的环境,降低孩子出现心理问题的概率。同时,该校还为每位学生建立了个性化成长档案,除记录学校老师对学生的评价、在校表现等,还包含了上述对于家长养育方式和学生所需成长环境的情况追踪。

对于大兴区实验小学的学生而言,每个学期都会遇到一张特殊的“小纸条”,它只有A4纸的一半大小,上面有几个关于校园生活和家庭生活的小问题,“不是简单直白地调查学生心理状况,而是给学生提供一种倾诉的方式,引导学生说出自己的小秘密,有更多同伴交流沟通的需求。”学校心理教研组组长孙冬君说道。

“我们倡导‘全员育人’,前期会通过调研来让学生主动选择自己喜欢老师,然后根据学生意向去匹配一位专门的导师,这样有助于学生更加开放地去表达。学期初设立导师机制,每个月导师至少要和学生进行一次谈心谈话,了解学生的近期状况,对学生情况进行动态观测。导师们也会定期讨论,摸排突出重点关注的孩子,并通过德育处与心理组联动,确保心理健康问题早发现、早处置。”中国人民大学附属中学丰台学校党委书记、心理教师郝静说道。

在贯通培养的大趋势下,北京市第171中学也在集团中小学之间探讨“一体化心理健康课程”研究。“小学阶段的学生对事物判断比较简单,情感依赖性较强,避从他人指导;中学阶段的学生自我意识更加凸显,更愿意自己的想法,有更多同伴交流沟通的需求。”学校心理教研组组长孙冬君说道。



5月13日,东四九条小学心理教师李明玉在给小学生上心理沙盘游戏课程。

畅通沟通渠道 让学生敢于表达情绪

建立“师生对话日”“心灵信箱”“午餐面对面对面”等沟通机制,促进师生双向交流……“身心健康二十条”注重通过不同的方式,畅通学生表达渠道,让学生敢于表达。

对于大兴区实验小学的学生而言,每个学期都会遇到一张特殊的“小纸条”,它只有A4纸的一半大小,上面有几个关于校园生活和家庭生活的小问题,“不是简单直白地调查学生心理状况,而是给学生提供一种倾诉的方式,引导学生说出自己的小秘密,有更多同伴交流沟通的需求。”学校心理教研组组长孙冬君说道。

史家胡同小学注重学校和同学间的沟通联络。在3-6年级每个班中设置2名“通讯员”,为学校 and 每位同学心灵联络的“桥梁”。“通讯员”们会定期在班级开设班级小讲堂,并为那些需要心理帮助的同学提供支持,鼓励他们向心理老师寻求帮助。

除间接沟通外,学校还在楼内设置“心语信箱”,鼓励同学们将生活中的不快快和压力写出来。心理老师看到后,会将同学们的困惑在后台留言,并一同回到课室。史家胡同小学心理主管吴丽梅介绍,心语信箱每周能收到十几封学生来信,孩子们的烦恼主要集中在怎样交朋友、学习成绩难提

杨菲菲 徐彦琳 冯琪 刘洋

高、家长给的压力等等。学校和孩子们约定,一般在两周左右,心理老师就会按他们要求的方式进行回信。“回信时候,心理老师要注意做到不批判,带着欣赏的角度肯定孩子的提问,启发孩子寻找自己已经做的努力和优势,并提出一些建议。”

北京一零一中也借助科技的力量,为学生的身心健康赋能。心理健康智能体“小智聆心”AI空间站已经在学校心理咨询室等多个场所落地,成为学生们的“贴心伙伴”,并被家长们亲切地称为“吐槽机”。“小智聆心”搭载校内首个心理大模型Emohai,具备实时分析情绪状态并提供情绪引导的机制,从而提供个性化陪伴和疏导服务,让学生们可以倾诉烦恼、分享心情,缓解学业压力。

北京市第171中学于2024年6月引入“智慧心育”AI小屋,同学们可以随时地和AI聊聊天,倾诉自己的烦恼和压力。“一些比较私密的话,学生不好意思跟老师说,就可以选择向AI倾诉。”孙冬君表示,“智慧心育”和市面上其他AI大模型不同,它是专门为心理辅助而打造,作为专业的心理伙伴,给予学生专业的心理指导。

为亲子问题开“药方” 帮助家长提升家庭教育能力

学校、家庭、社会,都是助力中小学生学习成长的关键场所。

于学生而言,从学校获得的点滴鼓励都可能是成长路上的加速器。北京市第二十中学学生发展指导中心主任关嘉表示,学业之外,该校还设置了两套学生评价体系,第一套是第二成绩报告系统,会记录学生的考勤、获奖记录、日常表现等等;第二套是成长卡系统,“希望通过正向引导和过程性评价,给予孩子们的点滴成长以鼓励。”

关嘉举例,学生参与校级活动获得了名次,老师就可以根据线上提交作业,将成长卡奖励,“卡片可以兑换小礼物,也可以上成长树园当个合格的小树苗,最终显示在第二成绩报告单上,也就是学生一点点的亮点都会被我们捕捉到,这一点,既能够满足孩子被认可的心理需求,同时也能确保能够达到更好的教育目的。”

“我们每周组织一次线下活动,日常通过线上提交作业,将成长卡奖励,‘卡片可以兑换小礼物,也可以上成长树园当个合格的小树苗,最终显示在第二成绩报告单上,也就是学生一点点的亮点都会被我们捕捉到,这一点,既能够满足孩子被认可的心理需求,同时也能确保能够达到更好的教育目的。”

“我小时候没入管,也真的不知道该怎么管我的孩子。”“我买了好多育儿书,试了好多办法,但是都没有

杨菲菲 徐彦琳 冯琪 刘洋