

基于核心素养的小学心理健康教育模式探究

何艳青

(青岛市北区台湛路小学校 山东青岛 266022)

摘要: 本文阐述了小学生心理健康教育模式的背景及内涵,进一步列明了心理健康教育的模式,并进行了分析,最后对于这些模式的结果也进行了说明,并提出了相应的建议。

关键词: 心理健康;教育模式;素养

一、引言

2016年9月,我国发布了《中国学生发展核心素养》总体框架,框架指出学生发展核心素养主要指的是学生应具备的、能够适应终身发展和社会发展需要的必备品格和关键能力,这种学生所必备的品格和关键能力分为学会学习、健康生活、实践创新等六种要素。各素质之间相互联系、相互促进,在不同情境中整体发挥作用。这六大素养与心理健康教育(以下简称“心健”)有着密不可分的关系,学校的心理健康教育为发展学生核心素养提供了良好的心理条件,帮助个体更好地认识自我、适应社会,可以说心健与核心素养相辅相成、相互促进。因此,在学校的心健工作中,为更好地把核心素养对学生进行内化,就需要教师在课堂中把握教学情境,用学生在课堂中真实的动作、表现和感受、情绪推进课堂中核心素养的体系的形成,进而帮助学生发展出核心素养。

二、研究背景

《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订版)》中提到,要进一步明确心理核心素养的内涵,以实现学生心理的健康发展。根据《中国学生发展核心素养》,学生发展核心素养是指学生应具备的、能够适应终身发展和社会发展需要的必备品格和关键能力,综合表现为九大素养,具体为社会责任感、国家认同、国际理解;人文底蕴、科学精神、审美情趣;身心健康、学会学习、实践创新。我省多数小学系统地开展心理健康教育约十年的时间,也摸索出了一些心理教育的模式,但以往的模式或是以人生规划为目标的模式,或是以咨询性、补救性、发展性为主要任务的模式,亦或是只重视校本课程的开发与建设,忽视学科课程的渗透,等等。由此可见,探索以发展学生的核心素养为目标心理健康教育模式在小学教育阶段十分必要。

笔者以《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订版)》为标准,结合小学生的实际情况,选择7个核心素养指标,即“心理健康”“坚持性”“创造能力与创新技能”“沟通与交流能力”“团队合作”“积极的自我”“生涯发展与规划”,作为心理健康教育的培养目标。五是课堂热身环节采用心理剧的形式,以小组为单位,每节课一个小组展示与本节课相关的心理剧。在自编自导自演的过程中,教师要锻炼学生的组织协调、团队合作、沟通交流能力,激发创造力、想象力,给学生提供展示的舞台,提升自信。六是不定期开设心理讲座,每学期各年级至少1次。主要是针对学生群体当前存在的较为普遍且急切的心理困惑或问题,如针对小学生青春期的专题讲座,针对六年级毕业生学生的考试焦虑问题开展正确应对焦虑、轻松应考的专题讲座等。

三、基于核心素养培养的心理健康教育模式的实践

基于核心素养培养的心理健康教育模式是以培养小学生的核心素养为目标,以心育课程模式、学科渗透模式、咨询辅导模式、家庭—学校—社会教育模式和网络教育模式为基础,开展心理健康教育。

(一)心育课程模式

心育课程是学校心理健康教育工作的核心,以提升学生的“心理健康”“坚持性”“创造能力与创新技能”“沟通与交流能力”“团队合作”和“积极的自我”6个核心素养指标为目标。

一是将心理健康教育纳入学校的课程体系,作为校本全员必修

课程开设,纳入学分管理,六年级每周1课时。二是由专职心理教师向学生传授心理学和心理辅导的知识,提高学生心理健康的认识,了解和掌握心理调节的基本方法,维护和促进自身的心理健康。三是编写心理健康教育教材,教材包含以下模块:适应环境、学会学习、学会沟通、学会思考、认识自我、接受自我、懂得爱与感恩等。四是课堂活动采用小组合作探究模式,按每班实际人数,随机分为若干小组。课堂教学中,结合教师提出的问题,组长组织讨论,小组成员先在组内进行分析,选出有代表性的发言,班级内组间分享。五是课堂热身环节采用心理剧的形式,以小组为

单位,每节课一个小组展示与本节课相关的心理剧。在自编自导自演的过程中,教师要锻炼学生的组织协调、团队合作、沟通交流能力,激发创造力、想象力,给学生提供展示的舞台,提升自信。六是不定期开设心理讲座,每学期各年级至少1次。主要是针对学生群体当前存在的较为普遍且急切的心理困惑或问题,如针对小学生的选课问题开展青春期专题讲座,针对六年级毕业生学生的考试焦虑问题开展正确应对焦虑、轻松应考的专题讲座等。

(二)学科渗透模式

教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》明确指出,“在学科教学中,应注意对学生心理健康教育,这是心理健康教育的主要途径。”学科渗透模式的必要性在于,其重视学生在教学活动中的情绪和情感体验,关注学生的心理需要和人格发展,有利于创设师生关系和谐的课堂教学。通过学习过程中习惯的培养、兴趣的激发、方法的指导等,提升学生成绩,从而增强其适应性,改善学生情绪,以达成提升学生的“心理健康”“团队合作”和“生涯发展与规划”3个核心素养指标。一是通过对国家课程的二次开发,在学科中渗透心理健康教育。在国家各类课程中蕴含着丰富的心理健康教育资源。教师通过挖掘隐藏在教材中的心理健康教育资源,将心理健康教育“顺其自然”地加以有机渗透。二是小升初背景下,学科教师在职业生涯规划教育中将扮演重要角色,各学科教师更了解本学科的就业前景、发展前景、相关专业和院校等。各任课教师在教导处、教研组的指导下,六年级第一学期末和第二学期末,各开设2课时的青春期与初中学习生涯规划课程。

(三)咨询辅导模式

为了发展学生的核心素养,学校开展咨询辅导以提升“毅力和抗压”“积极自我”“生涯规划发展”3个指标。一是通过肌肉放松训练和系统脱敏缓解考试焦虑。要提高学生的抗压能力和耐挫折能力,让学生认识到,考试是一种历练,须勇敢面对,考试焦虑也是正常的,我们必须与压力共舞,把压力变成自己的好朋友,成为前进的动力。二是咨询中应注意发现学生深层次的问题。部分学生有自责倾向、悲观主义思想,过分的自责容易导致事情的反面,发生心理问题,还会在生活的各方面

影响学生,导致不自信、自暴自弃、产生焦虑情绪等;悲观主义则可能会使学生不容易看到事物好的一面,遇到挫折后,陷入绝望,易走极端。所以应及时给予指导,让过分敏感、过分苛求自己的学生放下包袱,放松身心;让消极悲观的学生改变思维习惯,欣赏和肯定自己的长处,关注生活当中美好的、正能量的事情,提升心理素质。

(四)家庭—学校—社会教育模式

构建家庭—学校—社会三维心理健康教育模式,以达成提升学生的“心理健康”和“生涯发展与规划”2个核心素养指标。

首先,家长是孩子的第一任教师,家庭教育至关重要。到了小学阶段,在学生心理健康教育方面很多时候需要家庭给予有力的支持,甚至有相当比例的学理论心理空间,生心理问题的根源与家庭因素有关。学校于每学期期中、期末开设家长学校,请专家或心理专职教师给家长上心理健康教育课,既培养健康的心育观念,也传授科学的自我调节方式和维护身心健康的方法。学生家长与心理专职教师借此交流子女近期的状况,如有问题,及时调整,从而帮助家长与学生建立和谐关系,营造温馨的家庭氛围。

(五)网络教育模式

为顺应时代的潮流趋势,学校网站设置了心理健康教育板块,每周更新。在学校公众号中每月1次定期推送心理健康教育专题,使学校心理健康教育在更大的空间里发挥更好的作用。

四、实践效果与建议

(一)实践效果

在经过2年的教育实践后,笔者向学生发放问卷,分析数据结果如下。首先,分析MHT小学生心理健康测验发现,六年级学生的考试焦虑相比五年级时更为严重,这与六年级面临学考压力有一定的关系。在自责、敏感、身体症状、恐怖几个方面都有提高,对比五年级差异显著, $P<0.001$;人际交往和冲动无明显变化, $P>0.05$ 。整体上看,学生心理健康状况改善明显, $P<0.001$,尤其是在焦虑升高的情况下,恐惧、畏缩、失眠、学习下降等心理和生理问题反而有所缓解,说明学生的“心理健康”和“坚持性”素养得到提升。其次,分析SDS抑郁自评量表数据发现,学生抑郁情绪明显改善, $P<0.001$,说明学生的心理朝向积极方向发展,“积极的自我”素养得到提升。再次,分析创造力自测量表数据发现,学生创造力有较为明显的提升, $P<0.001$,说明学生的“创造能力与创新技能”素养得到提升。最后,分析开放式问卷发现,大多数学生在坚持性、沟通与交流能力、团队合作方面有所提升,少部分学生没有变化,一小部分学生有所退步,可能与一直没有适应小学的学习生活、学习方式有关;大多数学生开始或者已经有了成熟的生涯规划,只有少

部分学生还处于被动状态。说明学生的“沟通与交流能力”“团队合作”“生涯发展与规划”素养得到提升。

(二)建议

一是心育课程是整个模式的核心,必须保证心理健康课的课时。学校应提供资金和条件,帮助专兼职心理教师提升个人专业能力。同时,艺术类的国家课程对学生心理核心素养、艺术核心素养发展不可或缺,学校应因地制宜地开设实施。二是心理活动室是心理课程开展的主要场所,学校应保证有专业的心理活动室,便于开展课程及活动。心理活动室应当有足够的空间,并配备多媒体设备。若学校条件允许,还应建立心理测量室、心理松弛室、沙盘室、心理图书阅览室等。多数学校心理咨询在测量方面相对薄弱,需要配备相应的软件、工具,便于迅速、准确地诊断学生的心理。

五、总结

具身认知教学强调课堂是具有生命力的,个体的心智是具身性的,个体首先要学会感知身体的存在,然后通过客观知识寻求关于身体的知识,发现身体一直与我们紧密联系在一起。以往的教学,常把学生的身体和课堂进行分离,这种离身性对于学生的危害造成课堂教学对于生命和身体的漠视,使学生失去了感知世界的能力和对自由的真正领悟,造成主动性、积极性的丧失;离身性导致我国的学生实践动手能力的弱化,也与核心素养和心理健康所提及的实践创新相悖。同时,核心素养中所强调的思维可视化以及动手意识、问题解决、技术应用等学生存在的问题也可以在以具身认知教学为背景下的教育环境中得到改善,对学生心理发展本身也具有非凡的作用。

参考文献:

- [1]核心素养研究课题组.中国学生发展核心素养[J].中国教育学刊, 2016 (10):
- [2]中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)[J].中小学心理健康教育, 2013 (01):
- [3]林崇德.21世纪学生发展核心素养研究[M].北京:北京师范大学出版社, 2016.