

第九小学 2024—2025 学年度第一学期 心理健康工作计划

一、指导思想

以《中小学心理健康教育指导纲要》为指导，坚持立德树人、育人为本，遵循小学生身心发展特点和规律，加强学校心理健康教育的实效性，在提升学生心理品质的同时，促进心理健康教师专业发展，提高学校心理健康整体育人水平，助推学生、教师、家长的健康成长与幸福生活。

二、工作目标

1. 帮助学生正确认识自己、悦纳自己；激发学生学习兴趣、端正学习动机、掌握学习方法，提高学习效率，及时调整学习心态；培养学生感恩的积极心理品质。

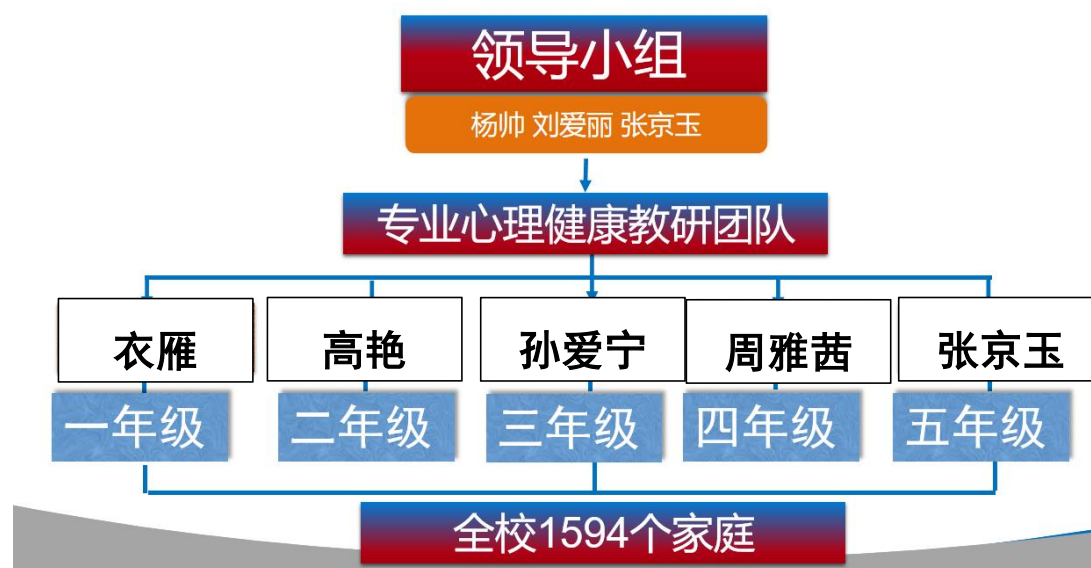
2. 关注教师心理健康，促进教师的自我觉察，发掘自己的能量与潜质。

3. 关注家校合作，探索家长心理健康教育及家庭教育指导的有效方法策略，促进家校沟通，提高教师及家长心理健康水平，提升家庭育人品质，为学生身心健康发展创设健康积极的基底氛围。

三、具体措施

（一）架构工作网络，提高组织效率

学校已经成立了以校长为组长，副校长和中层领导为组员的领导小组，并组建成 6 人专业心理健康教研团。初步构建起“核心领导—心理教研团队—班主任—全体教师—家长”共同参与的心理健康工作网络，自上而下的组织架构和权责分明的层级设置，确保心理健康教育工作有序开展。



（二）推动组织机制规范化，发挥心理健康实效性。

1. 系统化心理摸排-心理健康档案-问题学生跟踪

（1）学期初开展一次心理测评。利用家校共育联合平台使用心理健康专业量表（MHRSP）面向全体学生开展专业的心理健康状况摸排。

（2）重点学生建立档案。对摸排结果筛选出具有心理问题或心理困扰的学生（包括离异、情绪波动大、遭遇应激事件）进行科学有效的心理辅导，为其建立学生心理健康档案，班主任负责主要的跟踪记录。

（3）个案跟踪咨询。针对特殊学生进行心理沙盘辅导与跟踪并形成个案记录。

2. 开展“大手拉小手”心理沙盘辅导活动。

本学期将继续联合悦恩心理咨询事务所的专业心理咨询师，主要针对一年级新生（外加其他年级特殊学生）开展

定期心理沙盘辅导。初步通过绘画筛查；面向班主任、家长面谈、电话、微信、信件等多渠道摸排；个别学生面对面交流等确定特殊学生名单。针对特殊学生具体情况分批开展个体沙盘辅导和同主题（问题）集体沙盘。（暂定每周四上午10：00-11：40 心理辅导活动室）

3. 心理社团（每周五下午兴趣小组针对特殊学生，不定期进行个体或团体的心理辅导）。

（三）多元课程活动项目化，突出心理育人内涵性。

1. 针对高年级进行一次《打一通电话给 自己》生命教育心理活动课。

设计理念：

《中小学心理健康教育指导纲要》指出，心理健康的总目标是促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。本课以自我关爱方法为结构线索，参考自悯中的身体需求、情感解压、内心独白和情感支持体系四个部分，结合自悯信书写形式，用爱的电话贯穿全课，引导学生在一个个活动中思考自我，觉察自我，拥抱自我，认识到在面对困难的时候进行自我关怀的重要性，并将这种能力带到未来的生活中。

2. 针对四年级进行“认识自我 悦纳自我”主题的心理团辅活动。——《找找自己的闪光点》

“认识自我”是学生成长阶段的必修课之一，全面正确的自我认识对学生的健康成长发挥着至关重要的作用。一个人唯有认清自己、接纳自己，发展出健康的自我概念，他才有能力去认识别人、肯定别人，与他人建立良好的人际关系。小学生正处于自我意识的发展期，自主意识越来越强。在日常授课过程中发现很多学生对于“我”的问题羞于表达，同时往往会放大自己的缺点与不足，不能客观的认识自己，欣然接纳自己。因此，为引导学生发掘自己的优点，塑造积极自我，自身自信，正确看待他人对自己的评价，我校将以“认识自我，悦纳自我”为主题，以心理小报的形式对全体学生开展心理健康教育。

3. 一期学会学习主题心理小报——《打败拖延小怪兽》

设计理念：

小学生在面对日益增多的学习任务和责任时，拖延问题逐渐浮现。他们可能已经对自己的拖延行为有所察觉，却往往困惑于如何打破这种状态。有些学生可能因为拖延导致学业压力增大，出现焦虑、沮丧等负面情绪。《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》指出小学阶段心理健康教育一项重要的内容就是增强时间管理意识，帮助学生正确处理学习与兴趣、娱乐之间的矛盾。对此，小报旨在帮助学生能够了解拖延的表现、成因及危害，学会克服拖延的基本方法；能够树立克服拖延的意识，提升战胜拖延的信心。

4. 用好“心理悄悄话”信箱。

学生可以将自己对烦恼、困惑、心理需求、愿望等以纸条等方式，给班主任留言，以便班主任及时了解学生心理需求，及时发现问题并予以解决和指导。

（四）构建心理成长共同体，促进师资队伍专业化。

根据学习对象、学习内容不同，心理成长共同体可分为全体教师、全体心理健康团队教师，开展的活动主要有：

全体教师：

9月初，由刘思彤老师带领全体教师进行体验式团建，以帮助老师们以积极健康的心理顺利地投入到新学期紧张、忙碌的工作生活中。

班主任：新学期班主任心理工作会议（确定重点学生名单、指导教师如何跟进学生，建立档案）

心理健康教师：

1. 打造一节精品心理课。每学期，至少心理教师需根据学生实时需求、学情以及重要时间节点（如新学期适应），自主选题，自行设计一节心理课，利用教研时间授课、研磨，教研员跟进，形成九小心理课精品库。

2. 以课例研讨、特殊学生辅导研讨等主题进行教研，促进个人心理专业素养的提升。

3. 做好宣传、归档、总结的工作。

（五）家庭学校教育共携手，优化心理社会支持系统。

1. 家长沙盘专题活动（主题未定）

基于整个学期沙盘辅导学生存在的问题进行复盘，针对同质家长，确定相对应的主题开展亲子沙盘辅导活动，以促进亲子关系，更好地实现家校共育。

2. 向家长推送高质量的家庭教育公众号的文章。

附：

第九小学 2024—2025 学年度第一学期
心理健康教育工作配档表

时间	项目主题	活动对象	负责人	入档成果形式
8 月	确定新学期心理工作计划		张京玉	文档
9 月 开学后	1. 部署新学期心理工作安排	心理团队 班主任	张京玉 周雅茜	工作安排明细、会议记录、照片
	2. 专业心理测评（9.9 前）	全体学生 全体教师	周雅茜	通知截屏、问卷、结果
	3. 沙盘团辅跟踪	特殊学生	周雅茜	辅导记录及照片
	4. “新学期，心适应”教师体验式团辅	全体学生	张京玉 刘思彤老师	照片，公众号推文
10 月	1.《打一通电话给---自己》生命教育心理活动课——世界精神卫生日专题活动	五年级	心理团队	教学设计（有活动）、课件、照片
	2. 沙盘团辅跟踪	特殊学生	周雅茜	辅导记录及照片

	3. 学会学习主题心理小报——《打败拖延小怪兽》	全体学生	孙爱宁	学习照片、学习单
11 月	1. “认识自我 悦纳自我”主题的心理团辅活动——《找找自己的闪光点》	四年级	心理团队	课件、公众号推文、作品成果
	2. 沙盘团辅跟踪	特殊学生	周雅茜	辅导记录及照片
12 月	1. 家长沙盘专题活动	特殊学生	张京玉 周雅茜	课件、公众号推文
	2. 沙盘团辅跟踪	特殊学生	周雅茜	辅导记录及照片
	3. 学期材料归档迎检(工作总结)		心理团队	

开发区第九小学
2024 年 8 月 26 日