

龙口市教学研究室文件

龙教研字〔2021〕3号

龙口市教学研究室 关于做好期末及寒假期间学生心理健康教育的 指导意见

各学校：

寒假即将来临，当前新型冠状病毒仍在肆虐，在我们生命安全遭受到威胁的同时，对每个人的心理承受力、耐挫力等都提出挑战，增加了发生心理危机的风险。在这样的背景下，为保证全体学生安全有序渡过期末及寒假这一特殊时期，预防学生心理危机事件的发生，现就做好期末及寒假期间学生心理健康教育辅导工作提出如下指导意见：

一、强化责任，增强危机防范意识

从时间节点来看，学生心理危机风险可以分为三个阶段：

一是期末考试阶段，家长对孩子考试结果的高期待、高要求，导致学生对考试成绩存在担忧、恐惧情绪，再加上同伴竞争、自我要求等多方面因素叠加，都会导致学生处于心理高压状态；二是考试结束后，考试成绩不理想的学生可能会面临严重的亲子冲突或心理挫败感剧增，产生自我否定等消极认知；三是寒假期间，学生对手机、网络游戏的沉迷可能导致亲子冲突加剧爆发，产生心理危机事件隐患。因此，各校应高度重视期末及寒假阶段学生可能面临的心理风险，增强危机防范意识。

各校要遵循“教育为主，重在预防，及时干预”的原则，维护广大学生的心理健康。要健全工作机制，强化责任，建立在校长领导下，以专职心理健康教育教师为核心，以班主任和兼职心理健康教育教师为骨干，全体教职工共同参与的心理健康教育工作机制，密切关注学生心理动态变化情况，成为学生心理支持系统的重要组成部分。

二、拓宽育人途径，加强人文关怀和心理疏导

各校要坚持立德树人，遵循学生身心发展规律，加强人文关怀和心理疏导，运用心理健康教育的理论和方法，促进学生身心和谐、德智体美劳全面发展。

1. 学校可安排心理健康专兼职教师制作心理微课、推送心理防疫指南、开放心理热线、写信、主题讲座等形势，为学生开展情绪调适、抗挫折教育、生命教育、学习心理等相关主题辅导，培养学生积极乐观、健康向上的心理品质，引导学生积极做出身心调整，科学认知，避免恐慌。

2. 发挥班主任兼职心理健康教师的力量，每天关注家长群和学生群，通过询问、沟通了解他们居家的身心状况，及时发现问题，解答疑惑及时采取措施进行有效预防。班主任要对班级里特殊学生予以重点关注，如亲子关系较为紧张的学生；行为冲动、容易走极端的学生；对考试成绩极为敏感的学生；人际支持系统较差的学生等。适时召开线上主题班会，对学生开展亲子关系、理性上网、生命教育、解读压力等心理防护方面的辅导。同时，指导学生适当进行室内体育锻炼、多读好书、积极参加家务劳动，劳逸结合，健康、合理地安排假期生活。

3. 加强共同体校际间的合作，实现资源共享。可通过心理骨干团队线上研讨等方式，结合学生实际情况，创造性地开展活动。

三、多方联动，系统协同预防心理危机发生

心理危机是一个复杂的社会现象，症状复杂，牵涉面广，影响因素众多，需要学校、家庭、社会系统协同工作，这是危机干预的基础和保障，是心理危机工作的底部根基。学校要协同相关部门组成危机干预小组，危机事发即启动危机干预流程，多方联动，协同合作，以快速识别高危个案，一旦发现危机线索，即确保危机个案零等待，快速启动危机干预流程和安全支持系统；通过家校医多方协同评估干预，转介就医、家校协同、安排咨询、定期回访等方式持续重点关注每一例危机个案。继而系统性地做好危机前的摸排研判，危机中的协同干预，危机后哀伤辅导等工作，提升健心意识，预防心理危机发生。

寒假即将开始，各学校一定要思想重视、强化责任，做好预防，针对学生存在的问题采取积极的干预和有效的疏导措施，避免重大心理问题的发生。

龙口市教学研究室

2021年1月21日