

“慧·润·观·析·滋”支持模式 提升班主任核心“心育”能力的实践

◎ 李佳庆 (浙江省宁波市洪塘中学, 宁波 315033)

摘要: 为了帮助班主任转变工作理念,提升其心理健康教育工作水平,为学校打造一支稳定的,具备一定心理专业素养的班主任队伍,浙江省宁波市洪塘中学心理健康教育指导中心构建了“慧·润·观·析·滋”五支持模式:“慧心智学”培训支持、“润心典案”研讨支持、“观心知课”课程支持、“析心循范”制度支持、“滋心赋能”援助支持。实践证明,该模式能帮助班主任以发展性视角解决班级面临的问题,提升班级管理的有效性。

关键词: 班主任;心理健康教育工作素养;心理危机干预

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2023) 14-0073-03

中小学心理健康教育工作是落实立德树人根本任务的重要途径,是中小学德育的重要组成部分。现在许多学生表现出种种心理行为异常,如抑郁、焦虑、厌学、自残等,并不是单纯的品行问题,往往是由心理问题引起的。因心理问题而引发的校园生活危机事件,不断考验着学校心理健康教育工作的水平。

要想真正开展和落实学校心理健康教育工作,光靠一两位专兼职心理教师难以为继。班主任是德育工作的中坚力量,班主任若能将心理健康教育与班级工作有机结合,及时引导和教育学生,而不是排队拿号式地等待救援,则能将班级中存在的很多问题消灭于萌芽之中。

班主任心理健康教育工作能力主要包括特殊学生心理问题的辅导能力、全体学生积极心理品质培养的授课能力、危机学生动态识别能力、突发危机事件处理能力、家校沟通能力及建立心理档案能力等。为此浙江省宁波市洪塘中学心理健康教育指导中心构建了“慧·润·观·析·滋”五支持心理健康教育服务模式,帮助班主任以发展性视角解决班级面临的问题,不断提升班主任的心理健康教育工作素养。

作素养。

一、“慧心智学”培训支持,全面提升心理健康教育理念

第一,依托“省师训平台”,提升心理专业素养。

专业成长是学校心理健康教育工作得以深入开展实施的重要保证。学校注重提升心理教师的专业水平,为开拓班主任“心育”视野,大力支持教师参加省心理C证考试,保证班主任心理C证全员持证率100%。鼓励班主任积极参与省心理B证培训及“省师训平台”的心理研训活动等,不断提高班主任的心理专业素质。

第二,立足“养正讲堂”,将心理健康教育培训纳入校本研修。

“养正讲堂”是洪塘中学的校本研训项目,学校每年将教师心理健康教育培训纳入校本研训,成为保障“全员心育”的有力抓手。学校邀请了湖北省武汉市第六初级中学政教主任、武汉市功勋班主任代建勇老师开展了“做一个‘有心’的教师”“家校沟通,想说爱你不容易”专题讲座,邀请了宁波诺丁汉大学附属中学校长袁湛江老师开办了“家校沟通的难点与策略”讲座,邀请了宁波大学阳明学

注:本文系浙江省宁波市2021年度德育课题(课题编号:21DB84)研究成果,并荣获2021年度宁波市“学校德育研究”课题二等奖。

院院长、非暴力沟通推广与实践者卢美芬教授与班主任们分享了“非暴力沟通”的理念和实践等。

第三，坚守“班主任例会”阵地，多形式开展班主任培训。

学校每两周召开一次班主任例会，定期对班主任、德育导师进行业务培训，不断提高班主任、德育导师的工作水平。培训融入了应用心理学的理念和技巧，包括班主任自我心理调适、班主任与学生的沟通艺术、班级团体活动设计方法、家长心理解读与疏导等。

开展班主任“共‘读’一本书”活动，学校教师肖雪的文章《改变课堂 提高学生的参与度——读〈高度参与的课堂：提高专注力的沉浸式教学〉有感》获得2020年江北区教师读书论文评比二等奖；徐夏慧《做好学生生命中的“重要他人”》和高琪《让教育回归本源——读〈穿越教育概念的丛林〉有感》获得2020年江北区教师读书论文评比三等奖。

第四，结对“青蓝工程”，传承心理健康教育工作经验。

“青蓝工程”是青年班主任的重要培养途径，洪塘中学骨干教师们在师徒结对活动中，将多年沉淀的教学技术与德育和“心育”工作经验传承给未来将担负起重任的新生力量，使他们能够在这一片沃土上扎稳根基，不断成长。青年班主任通过撰写“德育工作周记”参加“青年班主任成长工作坊”等，尽快融入学校德育大家庭，不断提升德育和“心育”工作水平。

二、“润心典案”研讨支持，总结提炼学生典型案例

第一，开办“灵峰班主任论坛”，总结经验。

每学期举办一期“灵峰班主任研讨论坛”，针对当下各年级集中出现的心理问题，针对与不同类型家长沟通过程中出现的共性问题等，运用案例分析、经验分享等形式总结共性经验，提高班主任的心理辅导能力。

第二，撰写典型案例，提供分享平台。

积极组织班主任整理分享心理辅导典型案例，撰写心理论文，并推选优秀作品参加省或市心理健

康教育方面的评比，为班主任搭建广阔平台。近两年来，《我愿当你们的琺姥姥》（琺乐）、《春风化雨唤朝阳》（侯旦阳）入选2019年《江北师训》杂志，《论与抑郁症学生的家长有效沟通的策略》（王益锋）荣获宁波市“第四届长三角家校合作论文”三等奖等。

三、“观心知课”课程支持，实操观摩课程实施

第一，心理健康教育校本课程内容序列化、活动模式化、实施差异化。

学校的心理课程出发点放在学生遇到的实际问题上，着眼点放在理论与实际的结合上，切入点放在个体思维方式和行为倾向的转变上，生长点放在促进学生发展和教师自我提升上。学校立足本校校情，按照内容序列化、活动模式化、实施差异化的“三化”原则，确立了“四个核心课程”（学习力课程、复原力课程、社群力课程、青春健康课程），“六种课堂模式”（项目合作型课堂、小组分享型课堂、心理辩论型课堂、情境表演型课堂、绘画投射型课堂、游戏体验型课堂）及“多元评价体系”进行核心设计，重构心理健康教育课程。

编制了校本课程《初中生心理健康教育团体辅导活动设计30例》《做生命的不倒翁——洪塘中学复原力心理辅导课程》等，获评宁波市义务教育拓展性精品课程、宁波课改试验区精品课程，获得宁波市社科学术论坛论文二等奖、江北区首届校本拓展性课程一等奖等荣誉。通过校本课程的开发，为班主任上好心理课供模板与范式，提升了心理健康教育课的实效性。

第二，心理主题班会开展常态化、形式丰富化、示范精品化。

开学初，开展一堂“开学心理第一课”，帮助学生们做好开学“心”适应。每学期结合校心理健康教育活动月，打磨一堂精品心理活动课，如2020年潘曙霄老师结合活动月主题“‘疫境’下的生命成长”执教了题为“珍惜时间 青春无悔”的班会课。在心理课堂教学过程中，班主任作为活动的组织者、引导者和观察者，通过引入一些生活中的典型案例、故事、游戏、角色扮演等活动来达成课程

目标。通过具体课例观摩与主题班会授课，加强了班主任对心理健康教育理念的把握和实操能力，提升了班主任关注全体学生积极心理品质的授课能力，切实守护了学生的心理健康。

四、“析心循范”制度支持，落地落实危机鉴别干预

第一，“金字塔式”的危机干预团队层级化、体系化。

建立了以心理专家督导为引领、以专业的辅导教师为依托、以班主任日常心理教育为主导、以德育导师与学生的一对一沟通为补充的“金字塔”式心理健康教育体系。每班设立一名心灵卫士（即心理委员），动态观察班级“心理晴雨”状况，发挥朋辈互助的优势，及时向班主任及心理教师汇报需要心理援助的学生，帮助其舒缓不良情绪和压力。通过建立“心灵卫士、班主任、任课教师——心理教师、年级主任——心理健康教育指导中心、德育处校外协作体、心理督导专家”三级心理危机干预体系，促进各班班主任对学生心理动态快速反应。

第二，心理危机干预工作程序流程化、动态化。

为提高危机学生干预的精准度和有效性，学校从精心筛查→细心鉴别→走心干预→耐心转介→复学评估等五个维度规范了班主任危机干预工作流程。

根据学生心理筛查结果，筛选出有严重心理问题或心理障碍（如抑郁症、焦虑症、恐惧症、强迫症等）的学生，发现有明显的性格异常（如极度偏执、抑郁、敏感等）的学生；结合班主任日常谈话和观察，及心理委员对学生的关注和了解，学校心理评估小组对相关学生进行进一步的个别心理辅导和动态评估，识别显性个案夸张化、隐性个案完美化。将有严重心理问题、明显性格异常及亲子关系严重不良的学生挑选出来，根据其严重程度来确定心理危机级别（一类、二类、三类），纳入学校心理危机预警库，制定相应的干预方案。针对部分心理问题严重或者不适宜继续在校接受辅导的学生，在家长和孩子自愿基础上，转介到宁波市心理咨询与治疗中心等校外机构，并及时做好后续转介学生的复学评估工作。

针对每学期不同时间点的工作流程要求，编写了《班主任心育工作实操手册》，并为班主任提供工作模式框架范本，以明晰班主任心理健康教育基本流程及实操，明确班主任在心理工作中需要完成的档案留痕要求，不断规范提升班主任危机干预处理能力。

五、“滋心赋能”援助支持，专业引领特殊时段干预

第一，提供“心理预警支持”。

在每年春季与秋季等学生心理问题的高发季，组织班主任学习省市心育预警工作文件，结合本校学生心理测评数据，让班主任知晓心理危机重点预警时段及重点预警对象，超前布局，时刻关注学生的心理动态。

第二，考前与考后“家校沟通支持”。

每学期考试前后，学校组织班主任通过“爱的成长营”家长课堂、家长开放日、舒心小报、校报、家校联系本、校园网络平台等多种途径，积极引领开展家校沟通。对家长进行心理健康基本常识的教育培训，加深家长对亲子沟通方式的理解，使他们掌握青少年心理发展的规律，增进亲子间的情感交流，促进家庭内部良好亲子氛围的形成。

第三，危机事件发生时的“协同干预支持”。

在班主任遇到班级学生心理疑难问题时，在班级学生出现危机时，心理教师为班主任提供心理援助与支持并给予专业性指导，协同班主任处理好班级心理危机问题并做好家校沟通，必要时及时转介，做班主任背后的坚强后盾。

综上所述，宁波市洪塘中学通过构建“慧·润·观·析·滋”班主任核心心理健康教育能力五支持服务模式，转变了班主任的心理工作理念，丰富了班主任心理专业知识，提升了班主任的心理工作水平，为学校打造了一支稳定的、具备一定心理专业技能的班主任工作队伍，让学校心理健康教育不只是一种单纯的宣传活动，而变成学生身边的、常态化、发展性的工作，大大提高了学校心理健康教育工作的针对性和实效性。