

热点聚焦

# 家校社共同维护学生心理健康

王嘉林 舒琦 殷飞

近年来,由于各种因素的影响,中小学生心理健康问题频发,受到社会各界的广泛关注。党和国家高度重视下一代心理健康工作,党的二十大报告中强调“重视心理健康和精神卫生”。为全面加强和改进新时代学生心理健康工作,提升学生心理健康素养,近日,教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》,其中也提到“随着经济社会快速发展,学生成长环境不断变化,叠加新冠疫情影响,学生心理健康问题更加凸显”,并部署了相关重点工作,进一步为家校社协同加强学生心理健康工作指明了方向。



南京师范大学心理学院调研团队于南京市江宁区麒麟街道晨光社区开展亲子心理团辅活动。

王嘉林 摄

## 1 动态筛查:多维度准确把握学生心理状态

预防并化解中小学生的潜在心理危机,是青少年心理危机干预工作的重要环节,而这离不开对学生心理状态科学持续的动态评估。中小学生的心理问题往往具有隐蔽性和发展性。调研发现,大部分出现青少年心理危机的个案集中在青春期的早、中期阶段,他们很多生活在那些家庭结构、氛围或家庭教育方式有高危因素的家庭中。现有的中小学生的心理健康筛查体系可能更多测评的是具有明显障碍的抑郁、焦虑等心理问题,而较难

测出高危家庭的低心理韧性学生的潜在风险。因此,要准确把握当前中小学生的心理变化趋势,做到有针对性的预防,需要对学生的心理健康状况建立多维度动态筛查机制。

南京师范大学心理学院中小学生的心理韧性调研团队创新建立了“双维双向”筛查建档机制。“双维”,指的是“问题—韧性”双维度筛查,即在心理危机筛查工具中兼容了抑郁、焦虑等障碍性问题筛查维度和以心理韧性为代表的常态筛查维度。通过匹配分析

划分出4种风险等级:高危脆弱型(危机型)、低危脆弱型(冲动型)、高危坚韧型(自强型)和低危坚韧型(稳定型),为更好地对中小学生的心理健康信息进行整合,加强学校、家庭和社会之间的协同,调研团队构建了基于数字化平台的学生心理健康档案共建共享机制,通过给家长、心理老师、班主任、社区志愿者等不同相关人员授予权限,定期向平台汇聚学生成长信息,进行心理档案的动态更新,形成多维度动态的“一人一档”共建共享模式。

“双向”,指通过“家庭—学校”两种渠道,对学生心理发展与成长信息进行收集与验证,系统地对教师和家长进行社会调查,构建不同风险等级学生的生活环境画像,动态建立学生心理档案,以更全面、准确地判断和评估学生心理状况,达到提升筛

查准确率、降低危机发生率及提高资源利用率的目标。

为了更好地对中小学生的心理健康信息进行整合,加强学校、家庭和社会之间的协同,调研团队构建了基于数字化平台的学生心理健康档案共建共享机制,通过给家长、心理老师、班主任、社区志愿者等不同相关人员授予权限,定期向平台汇聚学生成长信息,进行心理档案的动态更新,形成多维度动态的“一人一档”共建共享模式。通过该机制,家校社三方可通过授权查询档案信息,及时发现有潜在心理危机的中小学生的,以及在危机事件发生后可以采取更具针对性的干预措施,提供持续的科学指导与评估。

## 2 心育课程:通过融合机制培养学生心理韧性

加强学生心理韧性的培养可以有效降低心理危机的发生率。中小学生的心理健康教育课程(以下简称“心育课程”)是培养学生心理韧性的重要途径。如何全面提升和保证心育课程效果?我们分别以学校、家庭和社区为核心设计了心育课程协同融合机制。课程根据学校、家庭、社区的各自特点分别展开,并融合三方力量共同推进落地。

一是以学校规范课程为核心,融合家庭与社区资源。学校规范的心育课程可分为两个方面,一方面是心育专项课程,另一方面是心育学科课程。心育专项课程是指学校列入教学计划的专门心育课程,心育学科课程是指在学校所开展的德智体美劳各科课程中挖掘心理健康教育要素,鼓励各科教师在学科授课过程中提升学生意识,在潜移默化

中培养学生的心理韧性。同时,还要有针对性地将课程拓展到家庭生活和社会活动中,以增强学校心育课程的实践性与生活化。

二是以家庭生活课程为核心,融合学校心育目标与社区心育资源。学校要结合各年龄段学生家庭生活的主要场景,融合学校育人目标与内容,开发诸如“家务劳动中的韧性体验”“同胞互动中的情绪韧性”等课程主

题。家庭生活化心育课程要融合学校评价和社区拓展,通过家校社协同,以家庭生活为载体,学校加强指导与引领,同时鼓励家长引导孩子参与社区活动,丰富社区心育资源。

三是以社区活动课程为核心,推动心育课程活动化和社区活动心育化。学校要积极和社区保持沟通,开发以社区活动为核心的活动性心育课程,比如在“五一”国际劳动节,在社区开展相关的心育活动,鼓励学生和家长聆听劳模分享、共同参与社区服务型劳动等,在此过程中提升孩子的意志品质和心理韧性。

## 3 协同干预:全方位关注减少心理危机事件的发生

内心脆弱的高危学生一般可以分为隐性和显性两类,显性的高危学生常会得到较为专业的持续关注,而隐性的高危学生因为未表现出明显症状,常常容易被忽视。为了更好地对每一个心理高危学生进行有效关注与干预,需要建设“全时全程”的家校社心理危机干预机制,以减轻学生突发心理危机带来的危害和损失。“全时”协同干预即高危学生在

一天中的不同时段,以实际监护人为核心展开的协同干预措施。如孩子从起床到上学前,家庭和社区需要做到协同干预,避免一些孩子离开家庭后在社区流连、不去学校上课的情况发生。社区在上学时间如发现未成年人,要及时和孩子家庭沟通联系;学校要通过多员协同关注的方式保证学生得到及时的帮助与干预。如通过同学、班主任、科任教师、心理老师、

后勤、门卫等各方协同关注,为处于心理高危状态的孩子织密一张关注、保护与干预的网络。

“全程”协同干预分为二次评估、预警锁定、预警处置、进行转介。二次评估阶段需要心理老师联合班主任与家长,从心理韧性、危机事件、环境因素等多维度对心理异常学生进行二次评估;预警锁定环节,可通过心理档案查阅学生的历次

普测数据和动态数据图,组成心理危机预警小组;预警处置阶段,家校社应形成对预警锁定学生的全方位监控,发现学生的异常行为变化可以依托共享机制实现三方信息同步,及时进行干预,避免学生出现突发性行为;转介阶段,对已表现出严重心理危机和自杀倾向的学生,要及时进行学校、家庭、医院联合干预。

总之,中小学生的心理健康维护需要家校社全域、全程和全员关注、参与和支持,从而为下一代的健康成长构建良好的社会环境和心理生态。(作者单位系南京师范大学心理学院)

优秀案例

# 以「服务」理念创新协同育人模式

北京史家教育集团:

张均帅 吴丽梅

史家小学地处有着“一条小胡同,半部近代史”之称的史家胡同。在历史渊源与现代办学特色的交融中,学校将“家国情怀”视为融入血液的文化基因。2015年,史家小学成立史家教育集团,形成集团化办学格局,提出“培养具有家国情怀的和谐发展的人”的育人目标,这也成为史家小学家校社协同育人模式建立的底层逻辑。史家教育集团认为,“服务”应成为新时代青少年的基本品质、价值取向和关键能力,倡导学生从小学会服务、主动服务、热爱服务,引导他们将个人理想与祖国命运、民族振兴紧紧联系在一起。因此,学校将“服务”作为育人的关键要素,提出了“服务中成长”的理念,以“服务”为桥梁连接学校、家庭和社会,创新协同育人模式。

## 创设氛围,研发课程

学校的“服务中成长”协同育人体系的构建经历了几个阶段。第一阶段是提出主张,初创服务育人氛围,让学生、学校、家庭、社会在各项活动中加深连接,初步创设家校社协同“在服务中育人”的氛围。

第二个阶段是研发课程,深度整合家校社教育资源。学校提出开展“服务学习”公益服务,鼓励学生走出校园,放眼真实生活,发现身边或社会中的问题,通过“发现—计划—行动—反思—分享”五步骤解决问题。学生们带着自己的公益服务项目走进社区、公园、医院等真实社会场域,让学习方式发生深刻转变。

在此基础上,为确保公益服务的规范性和教育性,学校邀请家长、社会资源单位与学校共同开发、实施贯穿一至六年级的“服务+”课程,研发学生、教师、家长指导手册,让原本随机发生的学生公益服务有了系统设计。

家长不再仅仅作为“被教育”“被协同”的对象,而是主动参与孩子成长、深度参与孩子学习、全程参与教育过程的参与者,在亲子互动、家校互动中感受教育的力量并实现自我成长。社会也不再仅仅作为单一的学习场所或单向的资源提供方,也能在与学校、家庭的互动中实现共同发展。在这一阶段,家长和社会逐渐深度参与学校育人方式变革,“服务”成为促进学生成长的重要途径。

## 完善机制,搭建模型

规范、专业的体系运作离不开长效机制的建立。在构建“服务中成长”协同育人体系的第三阶段,我们明确育人体系理念及“服务”与“成长”的特征,通过进一步完善“服务+”课程体系、开发三级家庭教育课程等创设协同育人体系模型,辅助“服务中成长”育人机制顺利运转。

一是构建“服务+”评价体系。学校积极回应对学生的全面真实评价问题,关注过程评价,将学生、学校、家庭、社会共同纳入评价主体,推动家校社三方就公益服务过程与成果共同开展评价、反思与总结。学生自评、学校评价、家庭评价、社会评价都设计了相应的评价工具。

二是建立服务支持孵化体系。学校建成了“班级—校级—社会级”三级支持孵化体系:班级项目主要在班级内部开展,重在积累经验,优化服务方式;校级项目由学校对项目进行资源支持,在校内进行动员推广;社会级项目则由社会组织给予专业支持和指导,例如中国红十字基金会等,为学生搭建更加宽广的服务成长平台。家委会则从职业认知、专业知识讲解、社会资源单位引入等多个方面,为学生服务项目提供资源支持。

三是搭建协同育人模型。在“服务中成长”理念引领下,我们系统构建起协同育人体系,搭建育人模型。该模型的最大特色是形成了“课程—调研—设计—资源—行动—评价—反思—分享”八大协同机制,规范了学校、家庭、社会在每一环节承担的角色,打通了协同的实施路径,最大化发挥三方优势,构建“共识、共知、共为、共思”的立体育人格局。

## 系统培训,模式创新

对家长的系统培训,也为学校在服务课程中形成家庭教育指导策略和资源发挥了很大作用。在“服务+”课程中,家长依托“反思记录表”写下自己的困惑、观点和做法,为学校的家庭教育指导课程提供了生成性资源。

基于家长大多用碎片时间学习的特点,我们在微信平台上线了微课“和谐课堂”,推出每节3—5分钟的日播课和15分钟的周播课。现已累计推送365节日播课、72节周播课。另外开发了面向团体的工作坊课程,对有特殊需要的家庭开展个性化辅导。

学校还积极构建“创新党建引领,赋能家校共育”工作模式,成立“家校社党支部”,吸纳家长和社会相关人士作为临时党员,参与组织活动,形成了“党建引领、项目牵动、专业助力”的家校社协同育人机制。

“服务中成长”协同育人体系的建设,承载了史家小学对教育的情怀与责任,让学生从中获得成长的真动力、真经验、真感受,让教师切实转变育人观和课程观,让家长更新和改进家庭教育观念,让社会发挥更大的教育服务功能,在家校社的同心同行中,实现“从小家兴大家、从大家兴国家”的美好愿景。

(作者单位系北京史家教育集团)

家教主张

# 冷静面对孩子的“分离焦虑”

黄宗慈

不少孩子会在与父母分离时有情绪问题,一般称为“分离焦虑”。比如当父母把孩子送到幼儿园或学校门口,一放开他的小手,准备说“再见”时,孩子就开始激烈地哭闹,好言相劝也没有用……孩子产生分离焦虑的主要原因是什么?是因为害怕陌生的环境才不愿和亲人分离吗?背后是否还有其他心理因素?父母此时又该如何安抚孩子的情绪,让他们可以坦然说“再见”呢?

其实几乎所有孩子在成长过程中,都会经历与亲近的人之间产生分离焦虑的阶段。对幼儿而言,这是他们与父母(或照顾者)建立情感联系的正常发展过程。

比如第一次踏入陌生的幼儿园或校园,年纪小小的他们因和亲近的家人短暂分离,产生恐惧与不适感,也是人之常情。一般而言,随着他们对环境开始熟悉,在老师的引导及同龄小朋友的陪伴下,分离焦虑的情况会在数周后逐渐减轻并最终获得适应。

当孩子出现分离焦虑时,父母先不

要生气或责怪孩子,也不用太紧张。很多父母一见到孩子哭闹着不愿上学,自己的情绪就先上来了,但根本解决不了问题。正确的做法应是先安抚孩子,接纳他此刻的情绪,不要试图欺骗他,可以和他达成共识,告诉孩子这次的分离只是短暂的,并约定好来接他的时间。几次过后,如果父母都能准时来接他,孩子就能慢慢接受父母只是暂时离开的现实,内心的恐惧自然也会慢慢消除。对于年纪稍大一点儿的幼儿,还可以通过游戏的方式,让他们明白分离的原因和过程。所有的游戏都会结束,而结束本身就是一种分离,从中也可以让孩子学习安心说“再见”的方法。

若孩子在分离时总是不受控地感到焦虑和痛苦,其实父母要“对付”的并不是那些表面症状,也不应强迫孩子独立,而可以试着从孩子的“安全感、存在感、冒险感、价值感”这几个心理需求层面,去探索并改善他们的内心恐惧。分离焦虑症的出现,很可能是因为这“四感”没有得到满足。有调查显示,很多有

分离焦虑症候群的孩子,都是因为从婴儿或幼儿时期,情绪没有被妥善地疏导或者心理需求没有得到应有的满足。

一是安全感。对安全感的需求是与生俱来的,在婴儿时期就已经存在了。婴儿的生存所需主要就是三项:食物、温暖与爱。如果在婴儿期不常被大人怀抱,常常哭了好久才得到安抚,这就破坏了孩子的信任感。若孩子对外界不信任,继而就会降低他的安全感。

二是存在感。孩子在学步阶段开始探索外在的世界时,父母有允许他探索和过程。所有的游戏都会结束,而结束本身就是一种分离,从中也可以让孩子学习安心说“再见”的方法。

三是冒险感。不少父母在孩子冒险与探索过程中遇到挑战时,在孩子还来不及做出情绪反应前,抢先一步表现得比他们还紧张或痛苦,这不仅抑制了孩子的情绪表达,也压抑了他的冒险感。

孩子容易变得过度小心翼翼,也很难培养出自信和勇敢的品质。父母也可以问一下内心:自己是否有足够的好奇心和冒险感?

四是价值感。民间常说“三岁定八十”,其实是因为孩子在三岁时已经开始清楚意识到自己是独立个体,一直到10岁左右,逐步形成一定的习性和品格以及对人生的价值感。孩子会在这个阶段建立起“道德意识”,即罪恶感与羞愧感。孩子的家庭成长环境,很大程度上决定了他们能不能习得道德意识,从而建立起做人的价值感。

这时候如果能够教导和训练孩子为自己的行为负责,那他就可以在价值感上发展出正确的模式。

(作者系重庆市清泉小学教师)

动态

## 中国人民大学召开家庭家教家风建设座谈会

本报讯(记者 陈明)5月14日,在全国家庭教育宣传周来临之际,中国人民大学教育研究院、品牌中国战略规划院在北京联合举办“推进家庭家教家风建设座谈会暨中国人民大学家庭教育论坛揭幕仪式”。相关领导、专家及中小学校代表、家长代表等50余人出席了座谈会。

中国人民大学、中国社会科学院等单位相关领导在会议致辞中表示,党和国家高度重视家庭家教家风建设,中国人民大学创立家庭教育论坛是贯彻落实党的二十大精神 and 开展主题教育的重要举措,是弘扬中华优秀传统文化的生动实践,反映了中国人民大学探索一条建设中国特色、世界一流大学新路的战略眼光和立德树人、创新创造的战略布局;体现了品牌中国战略规划院作为国家品牌建设总部智库,致力于

发挥高层次专家人才作用,为家庭教育事业贡献智慧和力量的担当精神。

会议主办方在发言中介绍了成立家庭教育论坛、打造家庭教育品牌的目的、目标和宗旨。相关参会人员及中小学校代表、家长代表等也结合家庭教育现实中的一些难点和热点问题发表了见解。

会上举行了中国人民大学家庭教育论坛揭幕仪式。座谈会环节中,与会专家围绕我国家庭教育的现状与发展、家校社协同育人机制的建设、家庭教育中品德培养的重要性、后疫情时代的家庭教育等主题展开了热烈讨论。

据悉,中国人民大学家庭教育论坛将会同有关方面,于今年下半年开展“家庭教育走进百地”和“百场家庭教育报告会”等系列活动。