**2016年心理健康教育实施方案**

**新北区薛家中心小学**

**一、心理健康教育指导思想**

    为了深入贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》和教育部印发的《中小学心理健康教育指导纲要》，全面实施素质教育，促进心理健康教育在学生中广泛深入开展。小学生正处于发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，在学习、生活、人际交往、自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑或问题。因此，开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。

**二、心理健康教育活动目标**

  1、心理健康教育的总目标：提高全体学生的心理素质、充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。

  2、心理健康的主要任务是全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和主动性，帮助学生树立在出现心理行为问题时的求助意识，促进学生形成健康的心理素质，维护学生的心理健康，减少和避免对他们心理健康的各种不利影响；培养身心健康，具有创新精神和实践能力，有理想，有道德、有文化、有纪律的一代新人。

  3、开展学生心理健康教育，要立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康教育的实践性和实效性。为此，必须坚持以下基本原则：根据学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性地实施教育；面向全体学生，通过普遍开展教育活动，使学生对心理健康教育有积极的认识，心理素质逐步得到提高；关注个别差异，根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他们的心理健康水平；尊重学生，以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性。积极做到心理健康教育的科学性与针对性相结合；面向全体学生与关注个别差异相结合；尊重、理解与真诚同感相结合；预防、矫治和发展相结合；教师的科学辅导与学生的主动参与相结合；助人与自肋相结合。

**三、心理健康教育的途径和方法**

  1、有计划地开展活动课或专题讲座。包括心理训练、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理知识讲座等，旨在普及心理健康科学常识，帮助学生掌握一般心理保健知识，以增强学生的自我心理修养，培养良好的心理素质。

  2、个别咨询与辅导。在进行团体或个别辅导的基础上，对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导，排解心理困扰，并将有关的心理行为问题进行诊断、矫治，帮助学生扫除成长中的障碍和烦恼。

  3、把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中，把心理健康教育与教师的教、学生的学结合，注重发挥教师在教育教学中的人格魅力和为人师表的作风，结合新课改，努力构建民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级活动与班主任工作均要渗透心理健康教育。

  4、积极开通教师和家庭实施心理健康教育渠道。通过问卷与家访等方式引导家长转变教育观念，了解和掌握心理健康教育的方法，营造家庭心理健康教育的氛围，调动家庭和社会的各种力量，创建符合学生健康成长的环境。

  5、建立学生心理档案。给部分有心理问题的学生建立心理档案，有的放矢发展心理健康教育活动，变被动为主动；帮助学生正确认识自己、帮助家庭更全面地了解自己的孩子、更好地教育孩子。有点像我们平时班主任工作手册中的教学随笔，因为问题学生的行为是多变的，作为教师就要随时随地予以记录，可以将他们身上发生的事件进行简短的记录，也可以将自己工作中的问题和困惑罗列出来，注重过程性的资料积累，为解决问题，辅导学生提供第一手资料，方便教师平时回头查阅和反复阅读。

  6、指导小学生进行自我心理健康教育。指导小学生学习简单有效的自我心理健康教育的方法：A、学会放松。要使小学生知道紧张是正常的心理反应，是可以通过想象、转移注意力、调整呼吸、体育活动、听音乐、唱歌、阅读、睡觉等方法调节放松的。B、与人谈心。要使小学生知道有问题要学会求助，在学校可以找老师、心理辅导老师谈心；在家里可以找长辈、亲友谈心；在社会上也可以有谈心的对象，如心理咨询电话等等。无论何事何时都可以与人谈话，学会与人谈心一辈子受益。C、学习写日记或周记。小学生要学习用笔与自己谈心，把心灵的轨迹用文字描绘下来，这对心理健康成长有很大的帮助。

**四、心理健康教育的成果积累**

  1、整理研究资料。

  2、撰写课题研究报告和经验论文。

  3、建立课题档案