**2023-2024学年第一学期心理健康教育教研组计划**

一、指导思想：

根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》及学校、学部、教研室工作计划和要求，坚持面向全体学生和关注个别差异相结合的原则，注重学生心理和谐健康，加强人文关怀和心理疏导，根据中学生生理、心理发展特点和规律，把握不同年龄阶段学生的心理发展任务，运用心理健康教育的知识理论和方法技能，培养学生良好的心理素质，促进其身心全面和谐发展。

二、工作目标

通过课堂教学、团体辅导等多种形式，使学生学会学习和生活，正确认识自我，提高自主自助和自我教育能力，增强调控情绪、承受挫折、适应环境的能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质。对有心理困扰或心理问题的学生，进行科学有效的心理辅导，及时给予必要的危机干预，提高其心理健康水平。

三、核心素养进课堂行动方案

1.继续加强《核心素养》理论学习，积极运用新理念指导教学实践。

2.心理健康教育主题的选择共同商定，注意瞄准“适应终身发展和社会发展需要的必备品格和关键能力”这一核心素养的核心特质，结合本校的文化建设、学生培养目标和学生的认知发展阶段特点，既能体现出校本化的特色，又能满足学生的心理及实际生活需要，努力培养学生乐观向上，不断正确认识自我，调控自我，承受挫折，适应环境等心理核心素养，促进学生人格的健全发展。

3.与课标学习相结合，通过集体备课，认真完成课标学习的电子版。

4.备课中积极渗透核心素养，将每课教案的核心素养目标在教学目标中明确地设计，并用红线醒目标明，教学中直接或间接地将核心素养内涵根植于学生内心，培养学生积极心理品质。

5.互相听评课重点议核心素养，继续深入研究和全面落实分项议课的十项细则，把重点放在议核心素养上，有利于促进教师的专业成长。

6.教学反思主要反思核心素养落实情况，根据平日的互相听课议课，结合核心素养在教学中的实际渗透及落实情况，将教案中的教学反思继续按照得、失、改三方面认真进行反思总结。

7.重视课堂教学，扎扎实实上好每一节课，在课堂中积极渗透核心素养理念，充分发挥个人优势和团体力量，打造个人教学特色，努力做到以学生为主体，以学为中心，全面提升学生心理发展水平。

四、心理教研组听课议课评价

根据教研室分项听课议课要求，认真进行听课议课，教师观课时注意既听又看，听看结合，注重观察：

1.候课规范

根据超觉静思法的课题研究要求，每节心理课前进行两分钟腹式呼吸练习，通过调息，促使学生静心安神，集中注意力，做好课前准备，提高学习效率。

2.导课有情境，贴近课程标准、教材和学生实际。

3.教学目标明确合理，重点突出（教师的教学目标达成意识强）。

4.教学环节流畅，时间把握合理。

5.教师教态亲切自然，教学语言严谨。

6.学生自主学习，小组合作，思维活跃，积极参与教学活动（教师要给学生创造机会，让他们主动参与，主动发展）。

7.教学中积极渗透核心素养。

8.板书设计科学精炼，教学方法灵活多样（符合教材、学生和教师实际）。

9.评价方式多样，反馈及时（重视学生动机、兴趣、习惯、信心等非智力因素培养）。

10.课堂小结提炼内化。

五、心理健康教育教研常规

1.继续落实好教研活动的纪律性、计划性、力求提升学术性。

认真组织参加每月的心理健康教育教研活动，在一次次心与心的交流研讨中有所得、有所思、有所悟，在分享他人教育教学成果的同时，实现自身的发展与成长。加强专业知识的学习，努力提升个人的专业水平和教学素养，切实发挥教研实效，使教学实效最大化。

加强对心理健康专业知识的学习，本学期教研时计划共读约翰·鲍尔比依恋理论系列《依恋三部曲：依恋（第一卷）》，本书详细探讨了母婴关系的本质，研究表明，婴儿与抚养者（主要是母亲）的依恋关系对其一生的情感发展具有十分重要的影响，教师要了解如何与孩子建立安全的依恋关系，帮助孩子形成健康的人格，进而拥有幸福的人生。

2.聚焦课堂质量

结合课标学习落实好集体备课，做到研究与教材同步；每次研究的切入点要小；关键研究行动与对策。增加备学生的环节（每周针对学生学习中的一个具体问题研究解决对策），并体现在教研活动记录中。

结合教情、学情开展教学微课题研究，本学期围绕关注重点学生身心健康方面确定研究主题，可以对教学中某个点进行思考与探究，研究目的要明确，准备要充分，进度上尽量提前，便于其他人借鉴与改进；围绕主题亦可开展同课异构活动，使教学研究更具针对性、更深入。每个教师确定自己的研究方向，有计划地推进，教师间自发相互听课，相互借鉴，加强教学研究，提升学生的学科素养。

积极将学科教学与思政主题相融合，践行学科育人理念。

六、心理健康教育特色工作

宣传普及心理健康知识，倡导“每个人是自己心理健康第一责任人”的理念，帮助学生在日常生活中学会适应环境条件变化，提高自觉调控情绪的能力和应对挫折、适应环境的能力，培养学生健全的人格、积极的心态和良好的个性心理品质。帮助学生学会交往、正确处理人际关系，促进学生之间的有效沟通和互动互助，让学生在集体生活中感受到温暖，产生归属感、安全感和信赖感。

围绕月活动主题，以课堂为主阵地，推动学科活动的开展，在活动中学习有利于激发学生学科兴趣、展现学生才华，历练提升学生的综合素质。教学相长，在提升学生的同时也成就了教师，努力培养学习型、思考型的骨干教师。

七、心理健康教育其他工作

1.优化学生心理健康教育课程建设，以学生成长规律、遇到的实际问题和现实需要为主线设计心理课程内容，注重学业适应、人际交往、情绪调适、家庭关系、社会适应等专题教育，有效缓解学生心理压力，给予学生切实的帮助，加强人生观教育，塑造积极、健康的人生态度。

2.加强学科教学研究，继续进行校本教材电子教案的编写，以《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》为依据，结构设计上注意突出心理活动课的特点，注重学生的体验与参与，教案的编写尽量详实有操作性，有利于教学设计的完善与教学水平的提高，有利于教学经验的总结积累，为今后的教学提供更好的依据和参考。

3.继续进行潜能开发——超觉静思法的专题研究和实践推广，引导学生进行正念练习。通过课前三分钟练习、睡前练习等多种形式，帮助学生使用腹式呼吸等具体方法，宁心安神，静以生慧，养成良好的学习品质和生活作息习惯，积极进行潜能开发，有利于学生学习生活及考试心态调整，激发学习动力。

4.在本学期继续开展班级心理委员培训，继续发挥每班男女生各一名学生心理委员的同伴互助作用，有利于将问题及时转达给班主任、辅导员和心理教师，将更多的心理问题解决在萌芽状态。班级心理委员继续每月上报《班级学生心理状态表》，发现问题及时反馈到年级，做到学生心理问题“早发现、早报告、早预防”。

5.继续做好中午休息和下午课后服务时间的个体心理辅导工作，认真、专业的接待广大师生，帮助梳理、分析遇到的心理困扰，对超越心理辅导范畴的，给学生、家长说明情况，由家长转到专业机构诊治；及时整理辅导记录，完善心理档案；以个案辅导研究为抓手，提升教师专业成长。

6.重点关注有潜在问题的学生，提高自己的专业助人水平，更好地服务广大师生。

7.对初一初二学生进行心理健康状况复查，比较学年学生个人心理健康变化，有利于准确掌握学生的心理状况和心理特点，把重点学生名单反馈相关年级。

8.本学期计划结合学校及学生实际进行两次团体辅导和一次心理健康教育讲座，普及心理健康知识，激励学生关注自身心理健康，形成良好心理品质，让阳光照亮学生心灵。

七、具体的工作：

九月份：

1. 各年级心理健康教育教师制定好本学期的教学计划。
2. 教研组长制定好教研组工作计划。
3. 备课组集备、个备，超前一周备课量。
4. 准备阶段：清扫咨询室、课程设计等期初工作检查和整理。
5. 新生心理健康测评准备工作：量表选择、施测安排等。
6. 学生心理健康测评。

十月份：

1. 心理测评报告：统计数据分析、心理报告等内容的完成
2. 教师培训：如心理危机干预的讲座

3、团体辅导：如人际交往的团体辅导

十一月份：

1. 心理学科活动的准备。

心理学科活动的实施、完成、形成留痕资料。

十二月份：

1、学生心理健康团体辅导：如男生女生大不同。

2、本月教学认真检查。

3、了解学生期末复习心态，了解家长对心理健康教育的需求。

一月份：

1、总结本学期心理健康工作，收集资料。

东青实验学校心理健康教育教研组

2022.9.13

附：教研活动主讲人安排（教研形式可以公开课、讲座二选一）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教研主题 | 日期 | 周几 | 节次 | 活动地点 |
| 1 | 期初研讨 | 9.1 | 五 | 16：30-17：00 | 3楼会议室 |
| 2 | 各班级重点学生摸排建档 | 9.26 | 二 | 5-6 | 3楼会议室 |
| 3 | 重点学生跟踪记录及识别危机信号研讨 | 10.24 | 二 | 5-6 | 3楼会议室 |
| 4 | 重点学生危机个案研讨 | 11.21 | 二 | 5-6 | 3楼会议室 |
| 5 | 考前心理辅导研究 | 12.26 | 二 | 5-6 | 3楼会议室 |
| 6 | 期末总结 | 1.16 | 二 | 5-6 | 3楼会议室 |