赋能小升初，增强“心”适应

为了更好的促进学生身心健康发展，帮助六年级学生做好准备，更好地适应即将到来的初中生活，5月15日上午，常州市东青实验学校蒋雨萌老师执教了一节主题为《你好，初中》的心理健康教育课。

蒋老师先是给同学们介绍了心理课堂的约定，希望大家共同遵守。接着以热身小游戏“十指交叉”开始，带领同学们活动起来感受拇指变化带来的不同感受。接着通过小组讨论合作分享，同学们共同探讨了小学和初中的变化及其带来的感受，蒋老师通过有趣的图片和视频给大家分享了初中生活的方方面面，一步步走近初中，缓解了同学们内心的担忧。接着结合三明治模型，针对学习压力和人际交往问题，同学们认识到在适应中大家都会遇到一些困难，可以采取一些应对策略。最后同学们分享了本节课的收获，体会到内心的担忧不舒服有所缓解，表示会多了解初中生活，制定一些计划运用到学习生活中，积极适应初中生活。

此次心理健康课符合六年级学生的实际需要，具有一定的现实意义，帮助学生更好的觉察自己面对变化的感受，探寻适应的方法。希望每个孩子能够做好准备，汲取能量积极适应即将到来的初中生活，努力成长为更好的自己。

（撰稿：蒋雨萌 摄影：朱丽洁）