**常州市香梅小学**

**2023―2024学年第二学期心理与健康教研组工作总结**

**2024.6**

在科技飞速发展的今天，要求我们培养的人才必须具备优良的心理品质和完善的人格。自信是一个人成才素质中的重要因素，是人格的核心部分。在提倡“以人为本”的今天，作为人类灵魂的工程师—教师如何去关爱学生，让自信扎根于学生的心灵，尤其显得十分的重要。

**一、主要工作要点：**

通过心理健康教育，不断转变教师的教学理念，改进教育、教学方法，提高德育工作的针对性，学科性和实效性，为学校实施素质教育营造良好的心理气氛。加强学校心理健康教育队伍建设。学校心理健康教育不是心理健康教师一个人的事，是所有学校教育工作者的事，所以学校成立以心理健康教师为主，班主任教师为辅，其他教师为基础的学生心理健康教育战线。

1、坚持以人为本，根据学生心理特点及发展规律，运用心理健康的理论和方法，开展丰富多彩的活动，培育学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐的发展。

2、立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康的实践性和实效性，面向全体学生，关注个别差异，尊重学生、理解学生。

3、提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜力，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。

4、立足实际、创造条件，努力开展好学校的心理健康教育工作。将心理健康教育渗透在班主任工作中，不断丰富教师的教学策略，有效提高教育教学水平。

**二、工作措施和成果：**

**1、探索多渠道的学校心理健康教育的模式**

**（1）团体辅导**

利用健康课，为学生提供全面的帮助，主要为塑造班级集体良好的氛围和集体的良好行为，激发群体向上的精神。班主任结合本班的实际进行心理健康教育。还在学校中开设“心晴社”，由陆孟琦老师每周对学生进行团体心理辅导。

**（2）个案教育**

班主任、任课老师、兼专职心理健康老师通过日常行为的观察和学生的自述，了解学生的心理状况，通过“一米阳光”帮助个别学生解决日常生活中的心理问题。

**（3）指导家庭进行心理健康教育**

小学生的心理健康教育仅仅由学校实施是不够的，在更重要的意义上讲，小学生心理健康教育主要依靠家庭教育，因为家庭才是学生的\_\_\_\_\_\_\_\_与归属，小学生心理健康最后要归结于此。因此，学校、家长应该合力重视小学生心理健康教育，我们利用家长学校、家长开放日、等多种途径，坚持不懈向家长提出各种建议，指导家长开展小学生家庭心理健康教育。

**（4）指导小学生进行自我心理健康教育重视指导小学生学习简单有效的自我心理健康教育的方法：**

（1）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。

（2）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。

**2、具体体现**

①提高了小学生对校园生活的适应能力（特别是一、二年级），培养他们开朗、合群、乐学、自助的独立人格。

②培养了学生善于与老师，同学交往的能力，不断正确认识自我，悦纳自我，增强自我调控、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。

③帮助了学生克服孤独、依赖、由学习和环境的不适所带来的困惑和交往障碍。对这部分学生给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我提高心理健康水平，增强发展自我的能力，使学生开朗、热情、善解人意富有爱心的健康人格。