**“心语花园”抗逆力课程**

**学校名称：常州市武进区崔桥小学**

**适用年级：低、中、高年级**

1. **课程背景分析：**

近年来，校园心理危机发生率明显上升，学生心理健康教育不容忽视。小学生正处在身心发展的重要时期，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，特别是面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、自我意识、情绪调适、人际交往和升学就业等方面，会遇到各种各样的心理困扰或问题。因此，在小学开展抗逆力课程，是学生身心健康成长的需要，开发符合校情的心理健康教育抗逆力课程更具有重大意义。因此《“心语花园”抗逆力课程》应运而生。

1. **课程目标：**

我校依据《中小学心理健康教育指导纲要》，从我校办学理念、培养目标和办学特色出发，利用现有教育资源，开发具有我校特色的《“心语花园”抗逆力课程》，开发学生的心理潜能，提高学生的心理健康水平，促进学生形成健康的心理素质，培养身心健康、具有社会责任感、创新精神和实践能力的德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。

1.知识与技能

让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。

2.过程与方法

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及自己解决问题的能力。

3.情感态度与价值观

提高学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。

1. **课程内容：**

《“心语花园”抗逆力课程》主要内容包括：普及心理健康知识，树立心理健康意识，了解心理调节方法，认识心理异常现象，掌握心理保健常识和技能。其重点是认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等方面的内容。从不同年龄阶段学生的身心发展特点出发，做到循序渐进，设置分阶段的具体教育内容。

**《“心语花园”抗逆力课程》教学内容具体安排表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 年级 | 单元  主题 | 课程内容（一） | 课程内容（二） | 课程目标 |
| 低  年  级 | 自我  心理 | 我是小学生啦 | 我喜欢我自己 | 帮助学生认识班级、学校、日常学习生活环境和基本规则；初步感受学习知识的乐趣，重点是学习习惯的培养与训练；培养学生礼貌友好的交往品质，乐于与老师、同学交往，在谦让、友善的交往中感受友情；使学生有安全感和归属感，初步学会自我控制；帮助学生适应新环境、新集体和新的学习生活，树立纪律意识、时间意识和规则意识。 |
| 学习  心理 | 不做“小马虎” | 小问号伴我学 |
| 情绪  心理 | 快乐小能手 | 面对批评 |
| 人际  心理 | 我被误会了 | 我会谦让 |
| 生活  心理 | 我会更努力 | 和自信交朋友 |
| 中  年  级 | 自我  心理 | 独一无二的我 | 我喜欢我自己 | 帮助学生了解自我，认识自我；初步培养学生的学习能力，激发学习兴趣和探究精神，树立自信，乐于学习；树立集体意识，善于与同学、老师交往，培养自主参与各种活动的能力，以及开朗、合群、自立的健康人格；引导学生在学习生活中感受解决困难的快乐，学会体验情绪并表达自己的情绪；帮助学生建立正确的角色意识，培养学生对不同社会角色的适应；增强时间管理意识，帮助学生正确处理学习与兴趣、娱乐之间的矛盾。 |
| 学习  心理 | 课堂学习有妙招 | 学习需要好习惯 |
| 情绪  心理 | 情绪对对碰 | 超越嫉妒 |
| 人际  心理 | 学会说“不” | 我有好朋友 |
| 生活  心理 | 自己的事情自己做 | 不期而遇的突发事件 |
| 高  年  级 | 自我  心理 | 了解真实的自己 | 正确认识我自己 | 帮助学生正确认识自己的优缺点和兴趣爱好，在各种活动中悦纳自己；着力培养学生的学习兴趣和学习能力，端正学习动机，调整学习心态，正确对待成绩，体验学习成功的乐趣；开展初步的青春期教育，引导学生进行恰当的异性交往，建立和维持良好的异性同伴关系，扩大人际交往的范围；帮助学生克服学习困难，正确面对厌学等负面情绪，学会恰当地、正确地体验情绪和表达情绪；积极促进学生的亲社会行为，逐步认识自己与社会、国家和世界的关系；培养学生分析问题和解决问题的能力，为初中阶段学习生活做好准备。 |
| 学习  心理 | 远离厌学 | 看谁学得好 |
| 情绪  心理 | 做情绪的主人 | 正确表达情绪 |
| 人际  心理 | 面对人际关系中的挑战 | 友谊地久天长 |
| 生活  心理 | 学会理财 | 在生活中成长 |

1. **课程实施建议：**

开展中小学心理健康抗逆力课程，要以学生发展为根本，遵循学生身心发展规律，必须坚持以下基本原则：

1.坚持科学性与实效性相结合。要根据学生身心发展的规律和特点及心理健康教育的规律，科学开展心理健康教育，注重实践性与实效性，切实提高学生心理健康水平。

2.坚持发展、预防和危机干预相结合。要立足教育和发展，培养学生积极心理品质，挖掘他们的心理潜能，注重预防和解决发展过程中的心理行为问题，及时进行危机干预。

3.坚持面向全体学生和关注个别差异相结合。全体教师都要树立心理健康教育意识，平等对待学生，关注个别差异，根据不同学生的特点和需要开展心理健康教育和辅导。

4.坚持教师的主导性与学生的主体性相结合。要在教师的教育指导下，充分发挥和调动学生的主体性，引导学生关注自身心理健康，自主自助维护自身心理健康的意识和能力。

1. **课程评价建议：**

1.制定《“心语花园”抗逆力课程》评价指标

根据《“心语花园”抗逆力课程》的学习内容和学习方式等方面，制定《“心语花园”抗逆力课程内容设计的评价指标》《“心语花园”抗逆力课程实施过程的评价指标》《“心语花园”抗逆力课程成展示果的评价指标》，旨在通过各项评价，促进“心语花园”抗逆力课程的育人价值。

2.开展抗逆力课程多元评价

一是评价主体多元化。组织学生、家长、教师和学校四个维度开展课程评价。学校和教师主要对课程的内容设计、实施过程和作品成果三个方面进行评价。学生和家长主要对课程的实施过程和作品成果进行评价。

二是评价方式多元化。基于评价指标，开展学生参与课程的过程性评价、完成课程任务的表现性评价和作品展示的总结性评价。过程性评价主要对学生开展学习《“心语花园”抗逆力课程》过程的评价。包括学生参与情况、学习活动、心理感受等方面进行量化评价和质性评价。表现性评价是对学生在“心语花园”抗逆力课程开展项目化学习任务的表现进行评估，对学生的实际表现能力和阶段项目成果进行评价。总结性评价包括对整个“心语花园”抗逆力课程的开发与实施、学生参与的整个过程，作品展示这三个方面的评价。

1. **保障措施：**

1.学校应将“心语花园”抗逆力课程教育始终贯穿于教育教学全过程。全体教师都应自觉地在各学科教学中遵循心理健康教育的规律，将适合学生特点的心理健康教育内容有机渗透到日常教育教学活动中。要注重发挥教师人格魅力和为人师表的作用，建立起民主、平等、相互尊重的师生关系。要将心理健康教育与班主任工作、班团队活动、校园文体活动、社会实践活动等有机结合，充分利用网络等现代信息技术手段，多种途径开展心理健康教育。

2.开展心理健康专题教育。专题教育可利用地方课程或学校课程开设心理健康教育课。心理健康教育课应以活动为主，可以采取多种形式，包括团体辅导、心理训练、问题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理情景剧、专题讲座等。心理健康教育要防止学科化的倾向，避免将其作为心理学知识的普及和心理学理论的教育，要注重引导学生心理、人格积极健康发展，最大程度地预防学生发展过程中可能出现的心理行为问题。

3.建立心理辅导室。心理辅导室是心理健康教育教师开展个别辅导和团体辅导，指导帮助学生解决在学习、生活和成长中出现的问题，排解心理困扰的专门场所，是学校开展心理健康教育的重要阵地。在心理辅导过程中，教师要树立危机干预意识，对个别有严重心理疾病的学生，能够及时识别并转介到相关心理诊治部门。