

留守初一新生入学适应期的心理现状及辅导策略

□常山县教育局 程黎梅

常山县地处浙江西部,经济相对落后,外出务工的家长较多。2019年,常山有留守小学生2947人,占比18.1%;留守中学生1672人,占比20%。近年来,在对全县初一新生开展心理普测和心理辅导中,发现不少留守初一新生存在学业困难、敏感自卑、焦虑烦躁、人际关系紧张、逆反心理严重、厌学、沉迷手机等问题。留守初一新生心理问题发生率近11%。

因此,开展留守初一新生入学适应性研究,对有心理困扰或心理障碍的留守初一新生给予科学有效的心理辅导,使他们尽快摆脱障碍,调节情绪,提高心理健康水平,增强自我教育能力是学校教育面临的紧迫任务。本文拟对留守初一新生入学适应期的心理问题进行探讨,并尝试寻找对应的辅导策略。

一、引导表达心理需求,建立良好沟通方式

留守学生普遍缺少情感支持,极易缺乏安全感和归属感。进入初一后,留守学生面对环境、学业、同伴等的变化,有问题不会正确处理,也不知道该怎么面对,内心有很多冲突,有的无处倾诉,有的试着寻求父母帮助却得不到有效的支持与理解,只能学着默默承受,因而出现了许多不良的情感体验。辅导中,笔者发现,有的留守学生负面情绪已十分强烈,甚至有明显躯体化反应。而与家长联系时,有的家长觉得自己努力为孩子提供好的物质条件,孩子应该感觉很幸福,不应该也不会出现心理问题;有的家长将孩子的问题解释为叛逆、不懂事和矫情。家长对孩子心理状态的不了解、心理困惑的不关注,使笔者意识到引导留守学生真实描述自己的感受和心里需求,让父母准确理解子女进入初中学习后遇到的问题与困

惑极为重要。化解亲子沟通中的代沟,架设亲子间有效的沟通渠道,是帮助留守学生获取父母的理解、得到情感鼓励和支持、克服适应不良的一个有效途径。

二、实施学法有效指导,有效扫除学习障碍

初中的课程与小学相比,科目多、难度大、知识面广,需要理解和补充的内容相对增加;初中学习要求学生很大程度上学会自我管理,要有自主学习能力。这对于留守学生是一种挑战。一些留守初一新生面对多学科、快节奏的学习氛围,会感到学习压力陡增,没有父母在学习上的帮助和辅导,遇到困难难以解决,会出现焦虑、厌学情绪。有的留守学生甚至会逃避现实,或离家出走,或沉迷游戏,或寻找各种理由辍学在家。对于这些留守学生,教师要扎实、具体做好学法的指导,帮助他们掌握初中学习的规律,在较短时间内掌握不同科目的要求和方法,督促他们养成预习、听课、复习、作业的良好习惯,教会他们学会运用联想、概括、归纳等方法来学习,学会做思维导图,注重每天学习后的反思、归纳和总结,及时查找问题和不足。教师还可建议留守学生制订一些具体可行的小目标,如每节课至少发一次言、每次考试争取进步3名等。促使留守学生将注意力集中于学习本身,通过理性分析、查缺补漏,扎扎实实地提高自身的学习能力,尽快排除学习障碍。

三、掌握调控情绪方法,提升心理承受能力

留守初一新生正处于认识人生的关键时期,由于不能得到父母在思想认识及价值观念上的帮助,易产生认知、价值观上的偏离,容易产生多种情绪问题,如冲动、易激惹、叛逆、对抗等。初一留守新生刚入

学,教师可通过开展情绪管理主题班会、情绪急救包展演、写一封亲情书信等活动,解决留守学生情绪方面的共性问题,帮助他们在活动中学会正确地识别、判断和表达自己的情绪;教给宣泄负面情绪的方法,如唱歌、倾诉、写日记、涂鸦、深呼吸、求助等,缓解内心压力,提高心理承受能力,形成积极的个性品质。为帮助留守学生把注意力从自己身上分散开,能用理性、客观的角度来看待这个多元的世界,教师可让这些学生每天记录至少3个让自己愉快的瞬间或者事件,去感受生活中的美好。在情绪辅导中,关键要消除留守学生自我中心倾向,培养他们感同身受的能力,促使他们具备一定的同理心;要因材施教,有针对性地帮助留守学生掌握情绪调控方法,提升他们的自我管理能力。

四、学习人际交往技巧,确立良好自我意识

进入中学,同伴关系更加复杂、多元化,部分留守初一新生由于小学时未得到父母有关人际交往的有效引导,对外部世界缺乏安全感和信任感。这严重影响了他们与同伴的社会交往,造成严重的心理负担,出现自卑、孤僻、多疑、恐惧等症状,甚至对同伴表现出敌意或攻击行为。辅导时,教师应重在加强留守学生校内人际交往辅导,引导他们不断调整自己的认知结构,对人际交往形成一种积极、准确的认识。鼓励他们学习人际交往的良好态度、行为、技能和技巧,学会换位思考,求同存异,摆脱“自我为中心”的思维方式;要客观评价自身在班级中为人处事的优缺点,学会换位思考,要有同理心,多考虑和尊重别人的感受,学会沟通与理解、体谅与尊重;学会聆听,在活动中学会与人协作,在活动中增进与教师、同学的相互了解。教师要引导他们对自己的人际交往状况进行反思,促进他们

人际交往能力的提高。

五、增进家长责任意识,加强家庭抚育功能

留守学生的父母和孩子在生活、学习方面的交流趋于常态,但与子女的情感交流较少。为加强家校合作,增进家长责任意识,教师应提醒父母定期回来陪伴子女,倾听子女心声。如实在不能回来,要经常通过微信、电话、写信等方式与子女互动,询问他们的学习情况,多听听孩子入学之后各方面的真实感受和体验,了解其需求、心理状况并及时给予帮助,积极鼓励他们的点滴进步;提醒祖辈留心观察孩子的情绪变化,多关注孩子的内心世界。

初一是承上启下的转折期,这一时期适应得好的话,留守学生就能顺利完成初中学业、身心得到健康稳定发展。在实际教学中,笔者发现部分留守初一新生因自卑、内向、抑郁,助长了他们的习得性无助,导致不会主动求助而将痛苦埋在心底。因此,在做开学新生心理检测后,心理教师发现学生检测指标呈阳性,或者在平时学习、生活中发现留守初一新生情绪不稳定或行为有偏差,都要及时干预,主动介入,为他们提供科学、规范、有效的心理健康服务,避免其产生心理行为问题。

笔者认为,学校要打造一支由分管心理健康教育的副校长为组长、心理教师和班主任为组员、其他科任教师主动参与的留守初一新生心理建设团队。团队集中力量,一起为留守初一新生营造积极温馨的心育环境,开展关爱留守新生的主题团体辅导,用集体的温暖、教师的陪伴和爱来化解他们的心理问题,提升他们的自我效能感,帮助他们形成良好的自我意识,促使他们尽快适应初中的学习生活,安然度过小升初适应期。

□天台县教育局 徐亦焕

推进“清廉学校”建设,是推动全面从严治党向基层拓展的必然要求。2018年开始,天台县将“清廉学校”建设与教育教学相结合,与立德树人相结合,知行合一,铸魂塑心,助推教育高质量发展。

“清廉学校”建设是一种新型的文化现象。建设清廉教育,铸造“清廉学校”,是一个庞大的系统工程。天台县为此做了一些工作并积累了一些基础,但在走访调研学校中发现“清廉学校”建设中仍然存在着一些薄弱环节。如存在宣传力度不够、推动力度需进一步加强、责任落实欠到位、师德师风建设不够重视等问题。

产生这些问题的根源主要有思想认识、教育宣传、督促落实和定位机制等的不到位。

建设“清廉学校”,要充分认清当前的形势任务,充分认识到落实全面从严治党重大政治责任。针对问题,天台县采取了以下措施和对策。

一、深入实施清廉工程,让清廉在丰厚的土壤中根深叶茂

1. 实施“四大工程”。在“清廉学校”建设中,深入实施“清明政风”“清净校风”“清正教风”“清新学风”四大工程,推动“清廉之风”融入教育教学和办学治校的全过程。出台学校党风廉政建设工作要点,把政治建设放在首位。着力解决人民群众反映强烈的问题,及时回应人民群众的关切,全面整治违规办学、违规招生、违规补课、有偿家教等不良现象和行为,树立人民教师的良好形象。坚决清除学生和家長有苦说不出、敢怒不敢言的“眼中钉”“心头痛”。

2. 全面履行“清廉学校”建设主体责任。在“清廉学校”建设中做到与教育教学工作同部署、同检查、同落实。不断加强和改进学生思想政治教育,完善德育新机制,推动习近平新时代中国特色社会主义思想进课程、进教材、进教案、进学生头脑,把清廉文化融入德育和思想政治理论课程。加强学生日常行为规范的培养和教育,使其养成尊重规则、正直无私、抵制诱惑、自律自强等良好的道德品质和行为习惯。

3. 打造主题鲜明清廉校园。在地方教材中增加“清”“廉”内容,大力提倡“以好家风教育好孩子”。积极组织中小學生开展研学活动和劳动实践,让学生在劳动和实践中接受廉政文化教育。依托天台山和合文化,深入挖掘和合文化中的清廉因子,在全国研学旅行实践基地的建设中,专门布局廉政文化研学基地,自主编写和合文化教材,将清廉文化融入其中,致力于打造学校和合、教师和合、师生和合、家校和合的“和合教育”,把清廉文化、奉献精神、守纪文化、礼仪文化等融入德育课程,使清廉理念入耳入脑入心入行。

二、弘扬高尚师德,让学生在清廉的氛围中健康成长

1. 强化师德师风教育。健全长效机制,积极倡导清白、廉洁、正直、奉献的师德师风,引导广大教师做“四有”教师。全面实施教师集中政治学习制度,让每一名教师熟知全面从严治党“清廉学校”建设要求,引导教师规范自己言行。创新廉政教育载体,大力宣传廉政教育典型人物,制定党员干部廉政教育套餐;构建“美好成长之旅”育人新体系,培育社会主义核心价值观,弘扬优秀传统文化和中华美德;开展“廉洁好家风”主题教育,深化清廉校园文化建设。

2. 推行“德育导师制”。坚持清廉教育从娃娃抓起,全面推进全员德育和全方位德育,组织开展“两个大讨论”(假如我是孩子,假如是我的孩子)活动,引导教师以清廉的形象塑造学生的心灵。按照“四有”好教师的标准,推行“德育导师制”,实现“导师带教”全覆盖,引导好学生的校园学习、生活和课外拓展活动,促进学生全面发展和素质提升。

三、全面推进制度建设,让权力在明媚的阳光下规范运行

1. 建立健全机制。推进“清廉学校”建设离不开建章立制。梳理学校廉政风险防控清单,建立学校内部权力监督机制和内控审计制度,健全学校食堂、校服采购、学生保险、招生考试、职称评定、教育扶贫、工程招投标等方面的规章制度和程序办法22项。

2. 全面实施“阳光教育”工程。做到事项全公开、过程全规范、结果全透明、监督全方位。如学校食堂管理是家长最关心的事项,要求学校对食堂大宗物资采用统一配送或定点采购,严格执行师生同菜同价制度和食堂信息公开制度,全力推进“阳光食堂”建设。

四、坚持监督检查,让实干担当在教育系统蔚然成风

1. 坚持开展“清廉学校”建设检查。坚决禁止在职教职工违规补课托管办班等行为。专门召开有偿带生、违规办班整治部署会,出台整治方案,定期不定期进行明查和暗访。加强对学校“关键少数”的监管,驰而不息关注隐形变异的“四风”问题,严查“酒局”“牌局”等老问题。

2. 充分运用监督执纪“四种形态”中第一种形态。紧盯节假日、教师节、招生升学季等关键节点,加强提醒教育。开展经常性师德约谈和廉政谈话。严肃惩治处罚和变相体罚、侵害学生身心健康、收受学生礼品礼金、学术不端和其他丧失教师职业道德、违反科学精神的行为。

建设“清廉学校”,重任在肩;培育清廉师生,责无旁贷。因此,要努力把学校打造成立德树人的“绿水青山”,让清廉之风润泽学子心灵,让廉洁之花开满书香校园。

中学生校园欺凌调查与解决方案设计

□杭州市余杭区大炎中学 邵海勇

校园欺凌是一种存在于校园内的攻击性行为。面对校园欺凌时,学生往往会分为三个群体:欺凌者、被欺凌者和旁观者。欺凌行为对这三者的生活都会造成不良影响。研究发现,与未涉及欺凌行为的同伴相比,欺凌者成年后更有可能出现犯罪行为和心理疾病等。被欺凌者因为对欺凌行为的害怕而可能出现厌学甚至辍学,在某些极端情况下会有更高的自杀风险。欺凌行为同样可能对旁观者的身心健康产生较大影响:一方面,旁观者对于欺凌行为的中立或娱乐态度会助长欺凌行为,甚至导致他们自己加入欺凌行为;另一方面,对于被欺凌者的同情或对欺凌的阻拦行为,可能导致旁观者成为新的被欺凌者。

一项对于2000—2015年中国学生欺负相关行为状况的调查分析发现,学生卷入校园欺凌的报告率为26.7%,欺负报告率为7.3%,被欺负报告率为15.9%。

鉴于发生率高,且对学生造成的不良影响大,研究者们一直致力于发展干预项目以减少欺凌行为的发生。实践证明,在合适的执行模型指导下,反欺凌项目能够有效改善现状。

一、校园欺凌现状调查

笔者对杭州市两所不同类型的初中学校学生进行了相关调查:共发放问卷1144份,回收问卷1144份,其中有效问卷为1083份,问卷有效率为94.7%。

调查发现,被欺凌者和欺凌者

分别占学生总数的7.85%和1.48%。

而对不同性别、不同年级、不同家庭情况和不同班级职务的学生被欺凌的情况进行了分析,结果发现,男生(10.5%)受到欺凌的比例高于女生(4.78%);初二学生(9.36%)受到欺凌的比例高于初一(6.39%)和初三学生(5.29%);被欺凌的方式主要是取笑或起难听的外号(56.47%)及辱骂(49.41%);欺凌主要发生在教室(83.53%);欺凌者主要是同班同学(91.76%)。

对于诽谤造谣这种欺凌方式在欺凌同学的学生报告中所占比例较低,分析认为可能是欺凌别人的学生无法意识到这也是一种欺凌行为,因而没有报告出来。

对于欺凌同学是否为独自一人进行的相关调查显示,大部分欺凌同学的学生会和其他人一起欺凌同学,只有37.5%的学生选择独自一人欺凌同学。

在学生们的印象中,70.91%的学生认为校园欺凌涉及的人以男生居多;大部分学生(87.44%)认为暴力、蛮横是欺凌者的特点;超过半数的学生认为人际关系不好(81.26%)、身体瘦弱或过于肥胖(54.66%)和外表不讨人喜欢(56.60%)是被欺凌者的特点。大部分学生知道欺凌行为并不是青春期的正常现象(79.59%),也并不认为欺凌行为很酷(88.27%)。

调查还显示,只有30%左右欺凌他人的学生,在欺凌行为过后被教师或者家长批评过。

而分析学生面对欺凌行为的做法,发现大部分被欺凌学生会选择报告教师,同时有一半左右的被欺

凌学生会制止欺凌行为。但是一般学生选择报告教师和制止的校园欺凌行为往往是在肢体欺凌时,这种欺凌行为占比不大;而一些占比较大的行为如关系孤立及言语上的欺凌,往往没有得到有效制止。

二、校园欺凌的解决方案

心理学的“知信行”理论显示,人的行为改变可以分为获取知识、产生信念、改变行为3个连续的过程。为了减少欺凌行为的发生,营造良好的学校氛围,可以以“知信行”理论为基础设计一系列方案。每个学生都生活在一个大的环境中。在这个环境中,学生不仅会受到同伴的影响,也会受到教师和家长的影响。为了扩大方案的影响力,让学生无论处于什么样的场所(比如家、学校、朋友群体中等),都能知晓“校园欺凌是不对的”“被欺凌了我该怎么办”等知识,调研组设计了包含学校、教师、家长、学生等多个层次的方案。

1. 学校层面

由专家对教师开展培训,讲解校园欺凌的形式、后果、应对方式等相关知识;鼓励学校制定相关政策,以减少校园欺凌行为的发生;建立校园欺凌的报告和求助途径。另外,学校还可以制作相关宣传资料,如校园欺凌预防手册、心理健康知识传播微信推文、校园欺凌应对海报等,积极向教师、家长和学生传播。

2. 教师层面

由心理教师组织,带领各班班主任及任课教师进行培训和交流,学习校园欺凌的形式、后果、发生原