

疫情防控期间，无锡市教育系统多措并举呵护学生心理健康——

## 构建学生心理关爱的“桥、车、道”

本报见习记者 陈思洋

“亲爱的喵同学，经过了漫长的假期，我们终于迎来了复学的日子！如果你对复学充满期待，请按右边启动按钮……”4月14日是无锡市区中小学幼儿园恢复线下教学的日子，迎接柏庄实验小学学生的是一堂特殊的《复学狂想曲》心理微课。课堂以喵星人和汪星人的复学故事展开，在教师的带领下，学生们学习了腹式呼吸、寻找积极意义、五官正念练习等几个实用的情绪调节小技巧，以崭新的精神面貌尽快适应复学生活。

持续反复的新冠肺炎疫情给中小学生的心理健康造成了威胁，在校学习和居家学习的不断“切换”也给学生带来诸多不适应。为此，无锡市教育系统积极为广大师生建立全域化、网格化、常态化心理防护模式，创设心育工作方案与心理交流平台，努力守护好每一名师生的生命安全和身心健康。

### 搭建心理调适“立交桥”

“原本一直期盼着回归校园，可得知返校复课消息时，反倒有点害怕，这是怎么回事呢？”经历了长时间的居家生活学习，很多学生在返校复学前都有类似焦虑和困扰。为此，无锡市教育系统着手研制中小学复学心理关爱工作思维导图，编发《复学心理调适指南》，从调整情绪、营造氛围、寻求支持等多个方面帮助学生及家长做好复学准备和心理调适。

蠡园中心小学特别邀请国家二级心理咨询师朱宏娟为六年级全体学生开展专题心理调适团体辅导活动，引导学生通过了解情绪、接纳情绪、调整状态、学会方法、放松减压等步骤掌握调节情绪的方法。“朱老师的专业讲解让我了解了许多心理学知识，也学会了用科学的方法调节自己的心理状态。”采访中，该校六年级学生刘云菲告诉记者，同学们更加懂得了抗疫的艰辛和复学的来之不易，将会更加珍惜学习时光。

为了及时掌握师生身心健康状况，无锡市第一女中以“班主任”角色为切入点，开展“疫情下的学生心理健康教育”主题班主任工作培训。“每一位教师都应该成为合格的心理健康教育者，作为与学生接触最为密切的一班之‘长’，更应该在特殊时期将心理健康教育引入班级管理，利用日常观察、谈心谈话、专业心理评估等方式，加强对学生的心理关爱，为学生健康成长提供保障。”该校心理教师付丽娜说。

### 打造心理热线“直通车”

杨海娟是江苏省梅村高级中学的一名教师。这一天，她像往常一样守候在“小锡老师”心理援助服务热线电话前，接到了一位封闭在校备考的高三学生小张（化名）的电话。因为父母离异，小张对现在来之不易的家庭生活有着强烈的依恋，却因为疫情原因无法与亲人团聚，感到非常焦虑，通话时情绪也很激动。

作为一位有着21年心理辅导经验的教师，杨海娟耐心倾听完小张的讲述，通过站在对方的立场同理和共情，让小张有了宣泄情绪的机会。接着，她与小张分享了自己的感受并给出理性的分析，建议其通过电话等其他方式表达对家人的爱。短暂的电话沟通后，小张的情绪得到了平复。采访中，杨海娟告诉记者，每次她一接通电话，听到对方称自己为“小锡老师”，自豪感总是油然而生。

据了解，“小锡老师”心理援助服务热线每天都有3至5位老师轮流在线值班，这些老师都是来自无锡各校具备国家心理咨询师证书和多年心理健康辅导经验的中小学教师。无锡市教育科

学研究院德育室主任张焯告诉记者，本轮疫情期间，市教育局准备更加充分，师资力量和系统平台较 2020 年时有了很大提升。值班教师分成面向教师、学生、家长的 3 个小组，每天上午 8 点到晚上 10 点为师生和家长提供专业的心理咨询和辅导，帮助大家一起正确面对疫情，筑起抗疫心理屏障。

自 3 月疫情发生以来，“小锡老师”热线共接听心理援助咨询电话 161 个，市属院校共建立校园心理援助热线 69 条，校园热线接听 430 个，针对家长开展家庭教育指导 237 次，服务指导特殊学生家庭 1092 人次。除了充分利用“小锡老师”之外，无锡市红十字心理援助热线、锡山区未成年人成长指导中心服务热线等其他社会心理咨询热线也全面为师生和家长开通，真正做到心理服务不断线，心理关怀不下线。

#### 铺平心理防护“双通道”

“云端”课堂除了学科类教学，心理健康教育也必不可少。无锡市教育局依托市乡村心理健康教育带头人培育站，以及市教育信息化和装备管理服务中心设计研发了 18 节《无锡市中小学生心理防护指导》动漫微课程。“我们结合疫情期间的心理需求和认知规律，拟定了主动适应、能动学习、拥抱情绪等 6 大主题、18 个方向的心理微课框架。”该课程主要策划人、无锡市教师发展学院副院长张先义向记者介绍，每节微课从心理认知、心理体验和心理策略三个角度出发，通过温暖的声音、亲切的话语，帮助广大学生科学规划居家生活，促进身心健康快乐成长。

梁溪区通过“梁溪名师在线”学习平台推出涵盖疫情心理调适、学会学习、主动交往、珍爱生命等主题的心理课程 30 余节，内容覆盖一年级至九年级。这些课程通过生动有趣的故事和活动，引导学生主动学习、健康生活，目前点击量已过万。

孩子不听话、作业不肯做、手机不离手……不少参与本轮心理咨询工作的教师表示，许多家长为孩子们居家时的学习状态发愁，却没有关注如何与孩子建立良性沟通。塔影中学“小影说”校园电台为此特意邀请了部分家长，围绕《预防春季心理感冒》《做居家抗疫小勇士》《风雨过后是暖阳》等主题录制音频，强化家校合作，助力亲子沟通交流，为守护学生心理健康开辟另一条防护“通道”。