

海门实验学校附属小学创新开设“心育微课程”，守护学生心理健康 每日一刻钟 儿童更阳光



快乐手势舞

“心理小游戏” 趣味乐翻天

“将吸管微微向上弯曲，挑起一根橡皮筋，尝试着不用手或身体的其他部位，将橡皮筋传递给下一个组员。比一比，哪一组最先传递到终点？”上周五下午，海门实验学校附属小学四(5)班的教室里，一场有趣的心理小游戏正在进行。率先完成后，学生刘芃筠和小伙伴高兴地跳了起来，他说：“小游戏不仅放松身心，缓解了学习的压力，也让我学会了团队合作。”

“双减”背景下，如何让孩子们“高高兴兴上学来、开开心心回家去”？近年来，海门实验附小创新推出“心育微课程”，分设四大板块，利用每天延时服务结束前的15分钟，让孩子们在游戏、倾诉、旋律、互动中释放自我、收获快乐。



▲心理小游戏

“把自己想要对某个同学表达的赞美写在便利贴上，制成‘糖果’送给他……”在一堂面向四年级学生的心理团辅活动中，心理老师陈伟慧正在讲解“糖衣炮弹”的游戏规则。学生顾家禾一共收到了6颗“糖果”，上面写满了“勇敢”“善良”“聪明”等同学们眼中他的优点，“得到大家的夸奖，我觉得特别开心！以后要更加努力学习、乐于助人。”他笑道。

另一间教室里，五年级学生正

在演奏一首“风雨变奏曲”。“‘刮风’是两手掌摩擦，‘下暴雨’是鼓掌并跺脚，‘风雨停了’将食指放在嘴前……”根据不同的指令，同学们快速反应并做出相应动作，掌声、敲击声、欢笑声不绝于耳。“大家一起做相同的动作，感觉很有气势，也特别痛快！”学生戴宸依说。

“心理游戏是完成心理健康教育的一个有效途径，既内容丰富、形式多样、简单易操作，又趣味性强，往往能取得很好的效果。”陈伟慧表示，

以游戏为载体，让学生在参与合作中放松自我、表露心声，进入深层次的自我探索，从而促进对自我的认知，形成正确的价值观念。

简易版“夹鼻子”“木头人”、进阶版“叠杯塔”“顶书比赛”、挑战版“大海捞字”“横扫千军”……在“心育微课程”的课程表上，学校根据低、中、高3个年龄段学生的特点，分别安排了各具特色、难度不同的心理小游戏，确保孩子们“一周玩两次、周周不重复”。

“阳阳话心语” 情绪有出口

时而嘴角上扬，眼睛笑得眯成了一条缝；时而眉头紧锁，周身喷出了红色的“火焰”；时而撅起嘴巴，泪水止不住地涌了出来……在六(7)班学生王珊雅的画作中，不同情绪下的自己有着迥异的表情和动作。

尝试为自己制作一幅情绪自画像，这是该班《多彩的情绪》学习单的任务之一。“引导学生认识情绪的多样性、了解情绪是如何表现出来的，最终学会接纳、拥抱自己的情绪。”

心理老师缪倩荣介绍教学理念时表示，六年级即将迎来青春期，情绪波动较大。通过将内心的情绪画下来，有利于了解自己和与人交往。

“阳阳话心语”鼓励学生以涂鸦、写日记、说“悄悄话”等形式，将所思所想告知老师、父母或朋友，从他们那里寻求帮助和获取办法，有效调节自身负面情绪。“阳阳”是学校的吉祥物，给人以明亮、温暖之感；“话心语”可以集体参与，也可以个别聊天辅导的形式

进行。

“朱老师，小仓鼠前几天还好好好的，怎么就突然死了呢？我心里好难过啊……”虽然小仓鼠离开了，但有它陪伴的美好时光会永远留在记忆里……”二(1)班学生施幸辰养的仓鼠夭折，他将悲伤写进了日记。班主任朱玉娟在文末留下了宽慰和开导，还单独找到施幸辰，陪他一起回忆了小仓鼠从前的点滴趣事，鼓励他正确面对、好好告别。

“快乐手势舞” 唱着歌回家

“跟着我左手右手一个慢动作……”“我们志向，我们有梦想……”“唐诗里有画，唐诗里有歌，唐诗像清泉流进我心窝……”放学前，一首首或欢快、或励志、或悠扬的歌曲在三年级各班的教室里准时响起。随着音乐起伏，各班动作整齐划一，一张张笑脸绽放。

三(3)班的手势舞是《青春修炼手册》。“这首歌的旋律活泼，动作优美，孩子们都非常喜欢。”班主任

张汝琳介绍，短短几天全班都学会了，“不仅延时服务，大课间、晨会课上也会跳一跳。”

“手势舞以每个班级两首歌进行创编。以三年级为例，8个班共16首歌曲，平均每一至两周学习一首，一个学期可以学会16首。”副校长梁琴表示，这样既避免了单调和重复，又激发了学生兴趣，让学生在节奏和律动中享受音乐的魅力，培养审美和乐感，促进身心健康发展。

除了快乐外，手势舞还带来了更多惊喜。三(7)班学生季子禾说：“比如《左手右手》里面有一句歌词是‘当你的手拉着我的手，团结的力量彼此感受’，这让我明白了要和同学们团结友爱、互帮互助。”

同班同学丁昱博则更喜欢《追光少年》，他说：“每当听到‘少年强则国强，勇敢去担当’这句歌词时，我都感到非常自豪和激动。我的梦想是当一名人民警察，这首歌给了我追梦的力量。”

“整理小班会” 总结中成长

“在语文学习中，如何运用提问加深理解？我们可以针对文章的内容、写法或启示提出问题……”在一堂“整理小班会”上，四(8)班学生顾茗斐分享了自己语文学习的经验。同学俞苏桐听得格外认真，不时在本子上记录，“我学到了很多好的学习方法，不仅学习成绩进步了，自信心也提升了。”

“进入复习阶段，各学科每单元都由不同的学习小组认领，分别进行整理和分享。”班主任唐朝霞说，让学生感受到学习不是老师单方面

的灌输，更多的是知识和能力的自主获取，从而激发学生对学习的兴趣，让学生真正成为学习的主人。

值得一提的是，“整理”并非狭义的知识梳理，而是更广泛意义上的反思、总结、交流和成长。“每个人在日常生活中都难免会犯错。出现错误不可怕，只要及时改正就能止损。”梁琴说，在“整理小班会”上，学生认真分析一日言行，整理总结行为习惯、学科知识、内心情绪等，同伴之间相互交流、彼此鼓励、共同成长。

“心育微课程”以预防为主，通过丰富延时课程，优化课业生活，涵养学生积极情绪，提高学生心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，为他们健康成长和幸福生活奠基。”海门实验附小校长杨艳表示，将继续聚焦校园环境创设、师资队伍培育、特色活动开发等，让心育浸润童年，让孩子们更加阳光。

本报记者高阳



▲整理小班会

