

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。”

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,让儿童更加阳光。

本报记者高阳

