

无锡教育聚集一群心理志愿者,紧急救助过外地咨询者,安抚过学生和家長……

# 帮更多人心灵穿上“盔甲”

新冠肺炎疫情防控期间,被各种信息冲击的心灵也需要防护。我市教育系统早就关注到师生和家長的情绪,在获得北京师范大学心理学部支持的同时聚集本市教育系统的心理志愿者,于1月31日搭建了全网贯通的疫情心理防护平台。这个平台启用一个多月以来,心理志愿者们通过电话线、网线另一端,成为了众多学生、家長心中的一抹温暖。

链接>>>

## 心理援助热线志愿者中的女教师

居家隔离感到恐慌、焦躁该怎么办?产生烦躁、不安该如何疏导?我市教育局组建的心理援助热线志愿者团队里有这样一群女教师,她们在停课不停学的特殊时期履行心灵导师的职责,做好学生和家長的心理辅导,守护他们的身心健康。

### 能陪你走一程,真好

江苏省梅村高级中学 杨海娟

“老师,你晚上八点半有空吗?我想找你聊聊天……”“老师,我接下来该怎么办啊?现在做了大概20分钟题目,就不想做下去了……”每每接到孩子们求助的电话或者QQ,心里都是喜忧参半。喜的是他们遇到困难的时候愿意求助,我被他们信任。忧的是我的帮助是否可以让他们走出这段迷茫的时期。所以每每总是在结束的时候告诉他们:记得有需要的时候找我,我都在的。作为一名心理教师,总有这样的使命感:在孩子们需要的时候陪伴他们走一段,希望他们一切安好。



### 用爱迎接春暖花开

无锡市第一中学 陈正君

“抗击新冠肺炎疫情,无锡市中小学心理热线为你服务。”

电话另一端是一名因亲子冲突导致情绪失控的学生,她一边哭泣,一边诉说着自己与家人在疫情防控 and 居家学习等方面的分歧。他们因一件小事,又发生了口角冲突,无助的她拨通了热线电话。我陪她聊家庭,聊学习,然后一起分析现状,商讨对策。电话那头的哭声慢慢止住,渐渐的,她不再只是表达无助与无奈,话语中多了一些对家庭的尊重和理解,以及对未来美好的期待。

细细想来:家人之间,总会有这样那样的不同。如果一定要争个对与错,往往是赢得了结果,却输了情感。家是讲爱的地方,不是说理的地方。居家战“疫”,让我们一起用爱迎接春暖花开。



### 我们是你坚强的后盾

无锡市梅村实验小学 沈芊

晚饭时分,一个陌生的微信号请求添加,大概是微信咨询的吧,我赶紧加上。果然,是一个高二男生的母亲:儿子突然闷闷不乐,问什么也不说。这位母亲提供的信息非常少,少到我无法为她提供有效的解决方法,可是她的焦虑却透过微信文字急切地涌向我。

“希望你和孩子好好谈谈,告诉他你的担心和忧虑,告诉他,无论发生什么事,你都会做他最坚强的后盾,希望他能给你一个机会帮助他。”

微信那头发来一个握手的表情包。“相信你,会好起来的。我也是你坚强的后盾!”后来,再次联系那位母亲,得知她和孩子的小困扰已经解决,由衷为他们高兴,祝福随着微信继续传递:祝你们一切安好,我一直在这里,有事随时联系。

没有再收到那位母亲的微信,但我知道,我们这个团队就是无数像这样的家長和孩子的坚强后盾。无论你们在哪里,我们就在这里,等待着……



### ◆保持通话 紧急援助外地学生

本是为无锡师生、家長提供的心理防护平台,曾紧急援助过一个外地学生,这让志愿者们印象尤其深刻。心理志愿者、无锡市羊尖实验小学教师谭柯佳最先接到求助者电话,谈及此事她依然感慨万千。

2月2日晚上入睡前,谭柯佳想到心理热线需保持24小时畅通,便没有关闭手机铃声。2月3日清晨5点03分,手机铃声突然响起。“电话里传来一个女孩子的声音,语速慢,口齿不太清楚,听起来状态很不好。”谭柯佳说,小女孩说自己做了极端举动,结合她表现的状态,把迷迷糊糊的谭柯佳吓得一机灵,顾不得披上衣服立即下床走到书房找纸和笔,询问、记录信息。意识到事情紧急且严重,尽管受过培训但从未有过危机干预经验的谭柯佳心里有些慌乱,瞒着对方悄悄叫醒母亲,递过记录着有限信息的纸条让母亲赶快报警。

“我向心理志愿者工作群里的领导和小伙伴们求助。整个团队立即行动起来,有的与警方沟通,有的为我提供帮助和指导。那一刻我心安定下来了,我知道我的后面有一个强大的团队。”第一次通话持续了两个半小时,之后谭老师主动打电话进一步搜集有用的信息,两通电话一共打了将近4小时。最后这一情况转交给当地警方。谭柯佳说,当领导告知已经确认孩子安全时,感觉很好,很庆幸自己加入这个团队,为学生和家長提供心理支持,有一种成就感。

### ◆手书内容 为学生解答困惑

居家学习的家長、学生也可能因种种原因导致心理产生问题。心理志愿者、江阴一中心心理老师夏晓鸥认为,应该为这些鼓起勇气寻求帮助的学生和家長点赞。

不久前的一天,一位中学生加了夏晓鸥微信但不表明身份,发来一句“活着的意义是什么,现在死了世界又会怎样评价?”这让夏老师警觉起来,被对方拒绝了语音通话,好在和对方交流中发现并非危机情况。“在防疫期间受到外界各种消息刺激,这孩子在想考生活的意义,生命的价值。”夏老师对这个孩子的做法表示赞赏,“第二天他给我发来一张图,纸上写着他的困惑等问题。我想,把自己想对他说的话同样写在纸上,拍照发给他。”两人的线上对话持续了几天,夏晓鸥认为这番对话对双方都有促进作用。

打电话求助的学生家長也让夏晓鸥印象深刻。一天早晨将近7点时她发现手机有5个未接来电,心中顿时警铃大作,“当时很担心是不是本校学生紧急求助,我给这个手机号码发信息询问。好在两分钟后电话又打来了,是一位高三学生家長。”焦虑的家長过多干预孩子容易造成亲子矛盾。但心理疏导并不是三言两语就能化解问题。夏晓鸥耐心倾听,让对方宣泄情绪尽快平静下来,再抽丝剥茧为对方寻找与孩子有效沟通的方法。她告诉记者,一通电话讲下来通常在半小时以上,“有家長情绪激动说着说着会忍不住哭起来,与对方共情、耐心的倾听有时对他们来说有很好的抚慰作用。”

### ◆不断学习 提供最有力的帮助

心理志愿者、东林小学老师周芸婷是梁溪区兼职心理教研员。2月3日她报名成为母校华中师范大学心理援助热线的一名志愿者,与曾经的同学生、老师还有来自全国的近千位心理志愿者一起为医护人员、患者及家属等,提供心理援助。

这个特殊时期,奋战在一线的医护人员面对长时间高强度的工作压力以及被感染的风险,加之原有生活节奏被打乱,容易造成焦虑、失眠等表现。部分身处疫情较严重地区的市民,还有确诊的患者因焦虑、紧张等也容易产生心理问题。强而有力的技术支持,是周芸婷让他心中多一抹温暖的源泉。对于因失眠问题向她求助的医护人员,周芸婷被对方怕睡眠不好影响工作的高度责任心感动,给出了往后推迟睡眠周期,多关心自己的身体等实用且温暖的建议。

她专业的心理支持,不仅来源于本科和研究生阶段心理学专业的所学,还有近期每晚一个半小时在督导复盘案例中不断提升的能力。“在有限的时间要提供专业的帮助,我一直牢记老师培训时所说的‘有温度的专业’这六个字,做到陪伴、共情、理解、不批判、不评价,让对方真正获益。”周芸婷说。2月24日,该热线被升级为教育部唯一指定心理援助专线,最忙时一天周芸婷值班7小时,为近10人提供心理支持,晚上参与督导学习、资料汇总至深夜。

□陈春贤

## 督学看学校

## 课改让百年老校焕发生机

□殷海良 薛云霞

无锡市堰桥初级中学是一所始创于1902年的百年老校。走进校园,崭新的楼宇传承着“诚勤”的百年校训与奋发向上的时代精神。自学校被确定为无锡市第二批新优质学校以来,学校将深化课堂教学改革作为下一阶段的发展项目。

该项目结合学校三年发展规划及课改思路,确立了“基于课堂四要素的学校教学变革”主题。在访谈以及听课的过程中,我们看到了学校课堂教学正发生着可喜的变化,学生的学习状态、教师的教学水准、课堂的学习架构、学习组织形式都给人以耳目一新的感觉。课堂四要素正成为教师备课上课的着力点,课改活动正按照学年工作计划有序推进。

前期我们对学校课堂教学进行了一系列的调研,和学校管理部门进行了沟

通,形成了相近的看法。那就是经历了两轮课堂改革的洗礼,虽然课改理念已经深入人心,但是经验主义和教学思维惯性,使得学校教师的课堂教学模式趋于僵化,越来越缺乏生机与活力。具体表现在:学生的学习缺乏主动性,被动学习成为常态;教师的教学设计能力不强,课堂的组织结构、目标意识、评价意识缺失。而新一轮课改中,学生“核心素养”的培养急需从理念的宏观层面落实到微观的课堂教学之中。

在这一时间节点,“课堂四要素”的提出及时为课改的实施提供了精准的切入角度和有力抓手。学校将“课堂四要素”界定为:学习目标的编制、学习活动的设计、核心问题及问题链的设计与学习评价,引导全体教师将备课、上课的重心聚焦在这

四个方面。

学校期望达成如下目标:变被动学习为主动学习,由浅层学习走向深度学习,提高学生课堂学习的品质;提高教师的文本研读能力、教学设计能力,发展教师的课堂教学组织与驾驭能力;构建结构化的课堂,促进学校教学内涵的品质提升。

学校课改的基本思路是:开展基于课堂四要素的课堂教学设计研究,提升教师的文本研读能力、学情分析能力以及教学设计能力;各学科组根据学科特质,对课堂四要素进行学科化的、校本化的解读,进行不同课型的梳理,归纳出相应的课堂教学设计方式方法,各个课型设计并撰写典型的教学案例,提高教师的教学能力,培养学生的学习力;进行基于课堂

四要素的课堂教学实践,落实新优质学校通过课改来提升学校品质的理念;通过设计——实践——评价——反思——再设计这种循环的教学研究模式进行典型课例研究,提升教师的课堂驾驭能力,使学校的课堂生态更加适合学生、更加符合教育教学规律。

基于上述设想,学校相继进行了多次课改推进活动。每学期一次的全校课改推进会,明确学校的推进目标、推进计划、核心概念的界定与理解;各教研组基于课改计划撰写学期专题研究方案。每个月,学校举行文科组、理科组的推进展示活动,诠释学科理解;邀请学科名师来校进行学科指导、面向兄弟学校进行课堂教学展示活动等;在学法上开展了小组合作学习的实践,建构了小组培

养、小组文化、小组评价等小组学习共同体样态。

通过近一年来的实践与探索,就教师而言,全体教师对课堂四要素有了更加深刻的认识并形成了校本化的理解;就各部门而言,形成了教师发展处、教学处、德育处的三处联动机制,落实在各周的工作计划之中;就载体而言,编制了小组评价量表,完善了探究方案的项目化要素,优化了课堂听课评价量表。

文脉的积淀与传承造就了学校的育人情怀,他们牢牢抓住了学校教书育人的本源问题,把握住了课改的核心所在。相信学校的课改之路能够走的越来越顺,能够为学区内的孩子们提供更加优质的教育,用实践诠释百年老校的育人主张。

(作者系惠山区责任督学)