

简报

贺兰县第三小学
HELANXIAN DISEN XIAOXUE

2022年11月29日

“疫”路同心 阳光成长

——贺兰三小疫情期线上心理健康教育纪实

为做好疫情防控“心理健康”教育工作，帮助学生调整心理状态，促进学生健康成长。贺兰县第三小学在贯彻落实上级疫情防控各项要求的同时，通过线上调查，个性辅导，主题班会等举措让心理健康教育落到实处。

一、线上调查 个性辅导

11月22日以来，为进一步以问题为导向地了解了居家学习期间学生的学习及心理状态，学校利用“宁教云APP”发布《贺兰三小线上学习期间学生心理调查问卷》，对全体学生居家的心理健康状态展开调查，根据调查问卷中数据的分析、研究和整合形成学生线上学习心理健康问题清单，并针对筛选出来的重点学生，安排了各班任课教师及心理健康教师开展“线上家访”，进一步做好学生疫情期间的线上学习及心理疏导工作。

二、主题班会 集中辅导

11月29日下午，学校以在线直播的方式召开了“疫路同心，阳光成长”心理健康主题班会。学校心理健康兼职教师杨祚婷为孩子们送上了护“心”良方，她围绕学生可能出现的不良反应、心理调适方法以及如何做好心理防护这三个方面，引导学生了解自己的心理状态，正视自己的情绪，有针对性地进行调适。杨老师还教给学生多种实用的心理调适小妙招，如：放松呼吸法、情绪调节法、音乐放松法等等，引导学生在出现不良心理反应时，能够使用正确的方式缓解自身的情绪，并建议同学们制定适合自己的学习、生活计划，合理安排运动、学习、休闲娱乐等日常生活，平稳自身心态。

通过线上调查，个性辅导，主题班会等形式开展疫情期间线上心理健康教育，不仅顺利地架起了师生心灵沟通的桥梁，促使学生更好更快地适应线上教学模式，也增强了学生的心理适应能力，筑牢了心理健康家校共育的堡垒。成长不停步，关爱在路上，愿全体同学都能以乐观积极的心态，平稳有序、健康快乐地渡过居家时光，期待“疫”散云开时，校园再相聚！

(撰稿：杨祚婷 审核：吴伟敬)

