

## 聚焦开学季

# 让更多孩子告别“小焦虑”

## 成都多所学校“开学第一课”关注学生心理健康

寒假作业可以缓交两周、心理健康副校长进校园、开学第一课先帮学生卸“包袱”……2月26日，成都市中小学进入“开学时间”。华西都市报、封面新闻记者有多所学校发现，科学心理赋能、关注“成长的烦恼”，成为师生更加“同频”的话题。

## 新变化①

## 健康副校长来了

“多发现孩子的优点，不要总站在孩子的对立面”

在2024年成都市政府工作报告中，学生“成长的烦恼”成为热点词条。政府工作报告要求，要切实减轻学习压力，织密家校社协同联动的心理健康防护网，中小学专职心理教师配备率提升至100%，丰富大中小学劳动教育实践活动，让更多孩子告别“小焦虑”。

在今天的开学日中，学校里有了更直观的变化。2月26日，在成都七中初中附属小学的开学典礼上，孩子们认识了学校聘请的法治校长、科技副校长、消防副校长、健康副校长，还有今年第一次亮相的心理健康副校长。

担任该校心理健康副校长的是四川大学华西医院心理卫生中心主任医师、成都市家校教育协会副会长李喆教授。“其实在此之前，我们也参加过中小学的心理讲座和咨询活动，但是建立心理健康副校长机制，今年还是首次。这说明，从政府到学校到社会，都越来越重视学生、教师的心理健康。”他说，“进校园”首要工作是进行初步的调研调查，了解孩子们的需求。争取每个月能通过班会、讲座等形式，让学生、家长能更好地参与到心理健康的维护。每学期也会对教师进行心理辅导。

李喆表示，从临床观察来看，未成年人的心理疾病患病率比较高，在门诊和住院患者里面，这个年龄群体可以达到50%。但他并不认为现在的孩子就更加脆弱，而是孩子们所经历的环境、所面对



2月26日上午，成都市新津区外国语实验学校七年级9班，在主题为“龙年心启航”的开学第一课上，孩子们分享“解压”小爱好。

的压力，跟以前不一样。包括网络时代、大数据发展带来的观念改变，对孩子们的影响是很大的。“他们有边界感、价值感和观点，所以在心理辅导过程中，不一定要去改变他们的行为，而是成年人如何去理解他们，怎么去陪伴他们？如何找到一个平衡点和契合点，能和孩子共情。”李喆建议，家长要多发现孩子的优点，而不是总是挑不足，总和孩子站在对立面。这意味着，教育理念需要转变，家长也需要更多的反思。

## 新变化②

## 让孩子们讲讲焦虑

“我喜欢收集各种店的手袋，但妈妈经常说没啥意思”

2月26日上午，主题为“龙年心启航”的开学第一课，在成都市新津区外国语实验学校七年级9班开讲。以边聊天边引入的轻松方式，让孩子们讲讲焦虑，卸下“包袱”，这样的第一课是今年的新变化。

“我喜欢收集各种店的手提纸袋，觉

得图案很美，虽然不知道可以用来干啥。但妈妈经常说，这件事没啥意思。”一位同学分享了自己的“解压”小爱好。“下次妈妈说你，你可以回答她，一代人有一代人的‘破烂’。”心理老师的幽默点评，让全班同学笑声不断。与孩子们互动的，是成都市新津区第二人民医院心理健康中心宣讲团。

成都市新津区第二人民医院心理健康中心副主任张静介绍，过去一年，新津区未成年心理成长中心在学校开展了多场心理健康宣教活动，包括中小学教师心理危机干预、特殊儿童心理关爱技巧等主题。中心所设的24小时服务心理咨询热线，全年接听了上千个关于未成年人心理健康的咨询电话。

“我们感受到，很多家长意识到自己很爱孩子，但是可能方式方法不对，他们需要得到专业的指导。我们在校园与孩子的交流中发现，孩子背负的小焦虑，可能只是通过说话的角度变化，就能让他们放松下来。”张静说，倾听和疏导能有效地帮助孩子释放压力。

## 新变化③

## 关注“双向减压”

如果老师负担过重，学生怎么可能轻松

春季学期开学前，成都市教育局印发了《关于做好2024年春季学期中小学幼儿园开学准备工作的通知》，对调整适应、家校协同、校园安全卫生预防、心理健康、落实“双减”等作出具体安排。《通知》要求，开学后两周内为“作业缓交期”，教师不得以学生未完成作业为由不让学生到校；除高三年级外，开学后两周内不得举行各类考试和测试，不得随意加重学生课业负担。学校要重点关注入学适应产生的情绪问题、学习任务引发的心理压力以及亲子冲突等风险点，主动发现需要关注的学生，及时给予关爱与帮助。

同时，通过“每天运动一小时”“每天倾听一刻钟”等，引导学生每天至少参加1小时体育运动，促进学生每天与同学、家人有效沟通交流15分钟。

四川省政协委员、四川省学校文化建设研究会会长高善峰认为，这些新变化就是要给孩子们换换“空气”，帮助他们卸下包袱、减轻负担、更好地前行。

“在方法上，我们要努力以学生能听懂的语言、感兴趣的形式去开展这项工作，千万不要单边倒式的灌输，要在读懂学生的情绪与需求的前提下，走进他们的内心，帮助他们解决问题。”高善峰说，应该以“润物细无声”的自然之态与他们的成长“同频共振”。同时，还应多多关注教师的身心健康。当前，中小学一线教师面临工作压力增大和要求综合能力提升的双重困境，各种表格、各种资料、各种留痕，令他们身心疲惫。没有身心健康的老师，就不可能有身心健康的学生。如果老师负担过重，学生怎么可能轻松？

华西都市报-封面新闻记者 赖芳杰 摄影报道

## 直击各地开学第一课

点位：绵阳高新区

## 开学首日课桌前惊现“蔬菜包”

“新学期，新气象，好好学习，天天向上！”2月26日上午，绵阳高新区（科技城直管区）各学校迎来了开学第一天。“龙”重登场，龢龢前行的立牌、穿着玩偶服的老师、写满龙年祝福的标语……各个校园门口充满着温馨、愉悦的开学氛围。为了迎接学生们的到来，各个学校展开了“花式”迎新。

早上8点，华西都市报、封面新闻记者来到绵阳高新区创新第一小学。孩子们脸上洋溢着笑容，伴着欢快的步伐走进校园。

走进教室更是热闹非凡。彩色的气球、摆放整齐的书本、黑板上贴着的糖果……到处充满着欢迎同学返校的氛围。其间，记者还发现了一份新颖的迎新礼物：在四年级三班的教室里，每位同学的书桌上都摆放着一包蔬菜，里面装有葱、蒜、芹菜、萝卜。“每种蔬菜都有特殊意义，葱代表聪明伶俐、蒜寓意能说会算、芹菜是勤劳勇敢、萝卜象征博学多才，我们把这些寄语送给孩子，希望孩子们在新的学期能有一个新面貌。”班主任王春艳说。



2月26日，绵阳高新区火炬第四小学学生展示自制灯笼。刘军 摄

在绵阳高新区火炬第四小学，迎新活动同样在如火如荼地进行。记者走进二年级的教室里看到，每位同学的桌子前都摆放着一个红灯笼，原来这是孩子们完成的假期实践作业。为培养学生解决真实问题的能力，刚过去的这个寒假，该校特别策划了以年级为单位的主题式主题研修课程。“我们是根据孩子们

的年龄特点以及他们所学习过的知识，设计了不同的主题。

记者从绵阳科技城社会事业和基层治理局了解到，高新区（科技城直管区）全区中小学（含公立幼儿园）共14所，于2月26日上午全面开学。

华西都市报-封面新闻见习记者 崔瑶 记者 王祥龙

点位：泸州市纳溪区

## 科技展点燃学生科技梦

“在老师的带领下，我们在‘中国流动科技馆’开展‘开学第一课’，不仅让我们觉得这堂课好玩又有意义，还感受到了科学的魅力。”2月25日，泸州市纳溪区逸夫实验小学四年级学生王钰涵在“中国流动科技馆”参观后高兴地说。

新学期到来前，为了帮助学生平稳、迅速地从假期模式转入学期模式，2月25日，泸州市纳溪区逸夫实验小学四年级师生走进在纳溪区巡展的“中国流动科技馆”，开展“开学第一课 点燃科技梦”主题活动。

“组织学生参观‘中国流动科技馆’，丰富了学生的课余实践，打开了学生体验科学、获得知识、开阔眼界的大门；同时，也开辟了学生们的‘第二课堂’通道，为科普知识的普及、科学思想的传播和科学方法的传承打下坚实的基础，对促进学生德智体美劳全面发展起到了积极推动作用。”该校四年级一班班主任邓清富表示。

“‘中国流动科技馆’在纳溪巡展后，纳溪区科协、纳溪区教育和体育局组织了33所中小学校近万名学生到现场学习体验观摩，让孩子们感受科学魅力，点燃科学梦想。”纳溪区科协相关负责人表示。

范丽蓉 曾婧 华西都市报-封面新闻记者 李华刚