

哈尔滨市教育局 系好心理健康 安全带

近年来,哈尔滨市教育局一直高度关注中小学生学习心理健康教育,落实立德树人根本任务,坚持健康第一的教育理念,切实把心理健康工作摆在突出位置。

组织编制《哈尔滨市中小学心理健康教育读本》,全市871所中小学校全部将心理健康教育课纳入校本课程,在思政课、体育课、美育课等其他学科教学中全方位融入心理健康教育,年均组织线上线下知识讲座30余场。学校与家庭建立常态化沟通机制,对严重心理问题学生实施“一生一档”“一人一策”,点对点提供支持。抓住中高考关键时间节点,做好关注考生心理健康状况、疏解压力工作。全市559所中小学校建有规范心理辅导室,为心理健康活动的开展奠定了坚实基础。

目前,全市共配备专兼职心理健康教师977人,90.8%的中小学校已配备专兼职心理健康教师。成立10个市级心理健康教育名师工作室,一区带一县,促进区域间均衡发展。

建立家长学校871所,实现全市中小学校全覆盖,学校每学期至少组织两次家庭教育指导活动,举办家校共育推进会,开办网上“家长学校”,与广大家长建立即时联系。遴选市级家庭教育智库专家60人,凝聚全市家庭教育智慧合力。创建黑龙江省家庭教育实验区两个,黑龙江省家庭教育创新实践校5所,哈尔滨市家庭教育实验区3个,哈尔滨市家庭教育创新实践校35所。

南岗区以实施“三课”为切入点,构建心理健康教育课程体系,“家校社”三方协同育人的心理健康格局。香坊区成立“百合心语”心理教师读书社团,组建“心理支持研修团队”,为学生及教师进行心理咨询及团体心理辅导。

哈尔滨市第三中学校 呵护心灵港湾

哈尔滨市第三中学校以“学会适应,寻求发展”为工作目标,形成了家校教育合力,已成为省级心理特色校、第二批全国中小学心理健康教育特色学校。7名专职心理教师作为第一梯队,成立独立的心理教研组,教研组成员均取得硕士学位或双学位;年级主任、班主任教师等作为第二梯队,利用主题班会和学年活动帮助学生了解心理知识;班级心理委员作为第三梯队,形成心理委员周汇报制度,每周上交班级心理报告,定期组织培训。

在两校区分别建设了专门的心理健康教育场所,南岗校区将心理教育与生涯教育相融合,增设更加多样趋近完备的功能区。群力校区设置了情绪宣泄室、体感互动放松室等13个功能室。

在这里,心理课是高一学生必修课,班班上,人人上。该校编辑出版的《中学生心理健康教育》《梦想·年华·使命——高中生生涯成长手册》在自我认知、人际交往、情绪调节、学业策略等方面引领学生进行基础性的心理健康知识学习。高二学年开设特色课程《走进心理健康》《探秘心灵世界》《幸福敲门》《生涯规划》,在讲授、讨论、体验中加强自我分析和客观评价,达到助人自助的效果。利用每日午休时间安排专职心理教师值守,开展个别心理咨询,解决个体性问题。引入心灵伙伴心理测试云平台与X生涯两套测评系统,对学生心理状况进行数据化搜集,依托数据库筛查出现问题的学生名单,进行分级干预。

被学生们称之为港湾的“御心社”是由学生自我管理、自我服务,社团活动主题选自学生们感兴趣的心理学领域,将心理健康教育工作的自主性交还给学生,真正做到自我成长、自我驱动的作用。依托哈三中冯岩生生涯工作室建立了家长学校,为家长提供心理教育与学生生涯规划指导,亲子关系的改善帮助学生汲取家庭支持的力量。

哈尔滨市妇女联合会 用爱筑家

哈尔滨市妇女联合会充分发挥妇联组织“联”字优势,高质量推进“家”行动。每年评选出践行教子有方、爱党爱国等“全国最美家庭”“龙江最美家庭”“冰城最美家庭”百余户;组织“送奖到家”活动,将最美家庭颁奖仪式办到家门口;在“冰城女性”公众号开设“好家风进万家”专栏。举办家庭亲子阅读微视频征集展示活动,2000余个家庭参与。先后涌现出省级“美丽家园”示范户2762户。

联合7个部门共同制定出台《哈尔滨市关于指导推进家庭教育工作的五年规划》,联合哈尔滨市检察院出台《关于在办理涉未成年人案件中开展家庭教育指导工作的实施办法》,开设“哈小丫”直播平台,征集评选百节优秀微课,组建专家库队伍,培训“燎原计划”家庭教育指导员,线上线下举办公益讲座200余场,为10.2万名家长提供包括未成年人心理健康等内容的家庭教育指导服务。

做强“护航行动”,开展女童保护课、宣讲266场次,受益家长儿童4.7万余人次。常态化开展“六一”和寒暑假儿童关爱行动,实施“春蕾计划”“爱心助学”“伴读妈妈”等项目,募集资金343.7万元,为1563名困境儿童提供资助金。



倾心 守护 向阳生长

哈尔滨市加强未成年人心理健康工作综述

“这样的家长课堂实在太给力了,以后有机会我一定多多参加。”在哈尔滨市第三中学校“一切从和孩子好好聊聊开始”为主题的家长课堂上,高二学生家长姜女士感慨地说。在场的二十多位家长分别说出和孩子交流遇到的困难,家长代表董雪飞和心理研究室王甲秀老师一一作解答和讨论。“每半月组织的家长课堂都会精准帮助家长找出孩子们目前心理发展遇到的具体问题,学校和家长紧密配合,才能真正“把脉”学生的心理状态。”学生发展中心冯岩主任向记者介绍。

在哈尔滨市第四十九中学校,一场别开生面的“模拟旅行”通过单独旅行、结伴旅行、盲人旅行的不同感受,让孩子们深刻理解了与同伴良好相处的意义。“学生们大多是独生子女,个性强,很重要的人际关系是与同伴相处,解决好这个问题,有利于孩子们的心理健康。”指导教师方芳说。

近年来,哈尔滨市委市政府高度重视未成年人心理健康工作,把它作为文明城市创建工作的重中之重来抓,在坚持立德树人的同时,切实关注全市百万未成年人的心理健康,按照“预防为主,防治结合”的原则,强化“治未病”工作理念,遵循未成年人心理发展规律,不断健全完善未成年人心理健康工作体系,促进未成年人身心全面和谐发展。

全员联动 护航无死角

哈尔滨市将“心理健康促进行动”列入哈市教育局2021年“我为群众办实事”项目,依托《未成年人思想道德建设工作测评体系》,对各地开展未成年人心理健康教育工作进行测评,推进未成年人心理健康工作与社会协调发展,成立了由市委文明办、卫健委、教育局、妇联等13个部门组成的哈尔滨市未成年人心理健康工作领导小组,统筹协调

推动。制定出台相关指导性文件,进一步明确未成年人心理健康辅导的功能定位、站点建设标准、服务流程及相关规章制度。每年划拨专项资金用于未成年人心理疏导工作,形成政府财政拨款、社会力量投入的多元化经费保障格局。

2010年,哈市未成年人心理健康指导中心正式挂牌成立,开通了24小时96311未成年人心理健康辅导热线;2017年年末,该中心正式落户哈尔滨市第一专科医院;2021年,该中心进行了迁址扩建,使用面积为421.34平方米,开设个体咨询室、团体咨询室、沙盘游戏室、音乐室等,整体区域划分更加合理。形成了未成年人心理健康宣教以及预防、危机干预、治疗、康复为一体的综合服务模式。

触角延伸 打通最后“一公里”

按照《未成年人思想道德建设工作测评体系》的要求,哈市整合社会资源,采取联建、挂靠、冠名等多种方式,按照统一的建设服务标准,在9个区建立未成年人心理健康辅导站,明确了心理咨询服务、心理辅导转介、心理危机干预等工作流程,在人员配置、场地设施、心理热线、活动开展、经费保障等方面加以规范,同步推进县(市)站点建设,探索在具备条件的街道、社区及新时代文明实践中心(所、站)采取自建、联建、共建、依托、挂靠等方式建设未成年人心理健康辅导站(点),满足广大未成年人及家长的多元需求。

发挥教育的主渠道、主阵地的作用,制定《哈尔滨市中小学标准化心理辅导室建设标准》,在全市建立中小学校标准化心理辅导室833个,覆盖未成年人群体76万人。2023年,哈市教育局与哈市未成年人心理健康指导中心签署战略合作协议,搭建医教融合桥梁,双方在心理健康保障体系建设、人员培训、开通心理危机干预“绿色通道”等方面达成战略合作协议,共同呵护青少年的身心健康。

“现在遇到孩子的心理问题,我就会拨打96311,24小时有专业的人员接听并且耐心疏导。”高一学生姜岩的妈妈回想儿子中考的那年出现的情绪问题,至今都很感慨。2010年7月,96311未成年人心理健康辅导热线开通以来,心理咨询师24小时在线接待学生和家長,提供考前焦虑、心理减压、人际交往、亲子关系、情感早恋等方面免费的心理咨询服务。

在“我爱我,珍爱生命,助力成长”为主题的“心理健康周”、“呵护心灵,健康成长”为主题的“心理健康月”活动上,很多孩子第一次向家长敞开心扉。

哈尔滨市第四十九中学校的学生可以在“快乐谷”中通过发泄墙、发泄球等,释放心理负面情绪;坐在放松椅上,通过音画与座椅的放松功能,让学生身心得到放松;通过摆放沙盘展现学生真实的心灵世界。学生还可以在这样私密、舒适的空间中,将心中的秘密、消极的情绪、成长的烦恼倾诉给老师,老师会用科学的心理辅导策略,为学生的心灵“剪枝”“供养”。



哈尔滨市未成年人心理健康指导中心 专业守护 行稳致远

走进哈尔滨市未成年人心理健康指导中心(以下简称中心),热线室、个体咨询室、专家工作室、宣泄室,一应俱全。这里可以开展沙盘游戏、音乐游戏、认知矫正等服务项目。知名心理专家张聪沛,龙江名医王喜今等6位专家作为督导专家提供督导培训,带领10位具有心理学、医学、教育学等专业知识背景和多年的心理咨询经验的专职心理辅导员开展面对面和热线咨询服务。2022年5月,中心与哈尔滨市检察院合作,成立哈尔滨市未成年人心理呵护基地,帮助涉案未成年人健全人格,重新回归社会,帮助未成年被害人及时抚平心理创伤,走出心理阴影。

2022年在线上召开的中国心理卫生协会青少年心理卫生专业委员会第十七届学术大会上,中心主任在专场论坛上做工作经验分享,提升了哈市在全国未成年人心理健康服务工作的影响力和知名度。2023年7月撰写印刷的《倾听孩

子的心声和呼唤——未成年人心理咨询、危机干预、心理治疗案例集》,收录14个案例,覆盖了心理咨询、危机干预、心理治疗三个常见的心理健康工作领域,充分展示了心理工作者尊重、共情、真诚的专业精神以及较强的实务能力。

为进一步深化医教融合,中心通过医教结合、医教协同的方式,在学生日常心理健康教育、学生心理危机筛查、心理诊疗绿色通道、科学研究、心理危机处置等方面进行深度合作,最大化畅通信息渠道,推动全市中小学生心理教育体系建设迈上新台阶。

截至2023年9月,中心共接听24小时哈市心理援助热线和96311未成年人心理健康辅导热线3.5万余通,个案来访咨询千余人次。



哈尔滨市心理卫生中心主任徐佳:近年来,心理健康问题逐步成为普遍性社会难题。尤其值得注意的是,心理健康问题呈现低龄化趋势,逐渐延伸至未成年人群体。相关研究机构开展的多项调查显示,儿童青少年的精神障碍患病率逐年走高。《中国青年发展报告》显示,我国17岁以下的儿童青少年中,约3000万人受到各种情绪障碍和行为问题困扰。究期原因,一是儿童青少年心理健康的情绪问题逐渐增多,如抑郁、焦虑、郁闷、痛苦等比例较高;二是青少年心理健康的躯体特征表现得更加显著,比如情绪低落、容易发脾气、紧张、难以入睡等。

目前,大家对于心理健康仍缺乏足够的了解和重视。对于孩子暴露出的心理问题,个别家长和教师要么直接无视或否认,要么将其视为孩子的性格或态度问题,并未意识到这是一种需要专业诊治的疾病。家庭作为影响儿童青少年身心发展最重要的微观生态环境,其发挥的作用至关重要。父母



共青团哈尔滨市积极发挥12355青少年服务台专业服务优势,持续开展青少年心理健康关爱保护,通过热线电话、线下个案辅导,为青少年开展专业个案服务。举办“12355中考减压”活动,组织心理专家在考场外设置“12355考试心理健康加油站”,缓解学生及家长的紧张心情。常态化针对不同年龄学生进行专题辅导,举办系列讲座,为学生心理健康减压护航。通过“伙伴计划”项目,组织专业社会组织以“社工+心理+志愿+督导”的方式为青少年身心健康提供服务。

资质过硬 护“心”团队更专业

加强心理健康辅导的师资队伍,是搞好心理健康辅导工作的根本要求。哈市整合高校、医院、社会机构等专业力量,成立哈市未成年人心理健康辅导专家团,开展心理健康公益培训。从卫生、教育、民政等系统挑选合适人员,统一调配担任兼职的未成年人心理健康辅导中心负责人。按照每个区、县(市)辅导站拥有不少于两名三级以上心理咨询师、10名心理志愿者,每个学校(社区、村)不少于1名三级以上心理咨询师、两名心理志愿者的要求,配齐配强队伍。各级学校逐步配齐心理健康教育专职教师,完善未成年人心理健康教师职务评聘办法。8个区、县(市)建立了区级心理名师工作室,集中优势心理教师资源提升区域心理服务的品质。“心育讲师团”和教研指导组定期深入中小学开展教研活动,心理大讲堂、心理教师专业技能大赛、送教下乡等活动,指导专兼职心理教师、班主任、团队辅导员及广大教职工有效地开展心理健康教育。哈尔滨市未成年人心理志愿者服务队共注册心理健康志愿者十万余人,成立了20余个心理健康志愿者服务站,近两千名心理健康志愿者通过资格鉴定,志愿者的专业水平得到较大提高。

借助新兴媒体拓展服务时空,多渠道开展教育普及和疏导,增强未成年人生命意识,培养未成年人乐观、向上的心理品质和健全人格,提高未成年人承受困难和面对挫折的毅力。常年坚持通过主流媒体开辟未成年人心理健康栏目《心灵之约》《新闻观察》《成长在线》等,组织心理专家深入中小学校、社区开展心理健康知识辅导讲座,举办公益大讲堂、团体心理活动等面向全市广大未成年人及家长传播普及心理健康知识,开展培训、咨询。

关注未成年人心理健康是一项系统工程,任重道远。下一步,哈市将立足实际,以市级未成年人心理健康辅导站为龙头,以学校和区(社区)心理咨询站点为支撑,以青少年心理健康网站为有力补充,有机衔接学校教育、家庭教育、社会教育,积极构建“点、线、面”相结合的全市未成年人心理健康体系,促进未成年人身心健康,努力培养健康阳光、积极进取的时代新人。

哈尔滨市心理卫生中心主任 徐佳 一门全员必修课

对孩子的了解和关心、孩子在家庭中的参与度,都是影响儿童青少年身心健康发展的因素。未成年人的心理问题,无论对其个人及家庭,还是对国家与社会,所带来的负面影响都是深远的。对个人来说,儿童青少年时期的心理问题不仅会影响其长期的身心健康,还会直接损害其劳动能力和社会生活能力。对社会来说,会给社会的安全、和谐稳定埋下隐患。政府和学校应该重视健康教育课程在引导儿童青少年形成良好心理习惯中的作用,做好中小学校健康教育课程的规划,引导学生养成健康的生活方式。要“树立健康第一”的教育理念,设计推进儿童青少年心理健康促进活动方案,构建家庭支持、同伴支持、社区支持与网络支持的系统工程,及时了解未成年人发展动态,预防和减少危险行为的发生,保障青少年心理健康。

本版稿件由本报记者 蔡轶采访 图片由本报记者 蒋国红摄