

# 搭建家校共育生态圈 培育学生阳光心态

## ——广东实验中学初中部家校课程建设案例

报告人：苏岚颖 林婷婷 石晓芸 刘媛媛 谢伟彬

随着信息化时代的到来，学生健全人格的培育，尤其需要家庭教育和学校教育共同形成合力，提供成长良好的生态环境。自 2016 年我校初中心理健康教育办公室升级为学生成长指导中心至今，一直致力于让每一位学生都拥有来自自己、同伴、学校和家庭的坚实支持系统，给学生健康成长和幸福生活奠定基础。这 4 年来，我中心从家校课程着手，搭建家校共育生态圈，目前形成了学生课程和家长课程一体化，以及家长线上和线下课程一体化，疫情后还开发出家校线上共读共学营这样新的家长课程类型，并于 2020 年 3 月出版了《青春成长路》学生心理读本和《青春期养育微课》家长养育读本，在预防青春期频发的亲子冲突，以及鼓励爸爸参与青春期养育等方面，取得显著成果。

### 一、学生课程和家长课程一体化，全方位助力学生成长

课程一直是心理健康教育的主阵地。我校初一初二心理课是必修课，每两周一节。这对宣传心理健康教育知识起到重要作用。但是存在着课时少，练习少，学生难以将课堂所学运用到生活的问题。同时，家长有两个缺乏，一是缺乏适合时代发展和学生心理发展的青春期养育知识和技能，二是成长过程中缺乏心理健康知识的学习与获得。

为了解决以上三个问题，我们中心着力于进行学生心理课程和家长养育课程一体化的建设。主要通过三个步骤进行。

#### （一）分析各年级学生心理发展特点，确定课程目标。

通过分析近三年学生心理测评的结果，确定了各年级学生心理发展的主要

特点，确定了各年级学生课程和家长课程的主题与目标：

初一课程以学校适应为主，旨在帮助学生从心态上适应学校的学习生活，帮助家长理解学生适应中遇到的心理挑战，从而可以恰当地帮助学生度过适应期；

初二课程以情绪情感教育为主，旨在帮助学生，增强情绪觉察、认知与调节的能力，从而促进人际沟通良好发展，帮助家长了解自己和孩子的情绪发展特点，能在人际沟通中起到情绪调节的示范作用，化解青春期的焦虑与亲子冲突；

初三课程以考试积极心态培育为主，旨在帮助学生和家长调节应考各阶段心态，化解应考中容易出现的过度紧张与焦虑。

## （二）基于脑科学最新成果和正面管教理论，开发课程内容。

我中心两位专职老师，均为美国正面管教协会认证的家长讲师，同时学习了 P.E.T.和游戏力等家庭教育课程，还是儿童正念大脑开发课程讲师，通过正面管教学校课程，结合已有心理课程，进行本土化实践，形成具有我校特色的社会情感课程。我们确定了初中各年级的 18 节学生课程和 21 节家长课程。

年级	课程主题	学生课程内容	家长课程内容
初一	学校适应	1、省实心游记 2、从陌生到熟悉 3、尽我所能 4、我爱我家 5、成长思维带我飞 6、交友雷区你别踩	1、心苑对你说——初一，孩子仍然需要你 2、陪伴孩子度过适应心理关——落差感 3、陪伴孩子度过适应心理关——孤独感 4、陪伴孩子度过适应心理关——自我管理 5、激发和保护孩子进取心的原则 6、激发和保护孩子进取心——自主感的保护 7、激发和保护孩子的进取心——效能感的强化 8、激发和保护孩子进取心——归属感的营造
初二	情绪情感	1、善用压力调节器 2、做自己情绪的知心人 3、面对爱的唠叨 4、探索爱情岛异动	1、心苑对你说——初二，成为孩子的益友和顾问 2、青春期孩子情绪管理的误区 3、情绪管理黄金原则 4、青春期孩子消极情绪的疏导途径

		<p>5、不远不近，刚刚好</p> <p>6、喜欢这件小事</p>	<p>5、青春期孩子积极情绪的发展途径</p> <p>6、做孩子的心理咨询师——从倾听开始</p> <p>7、做孩子的心理咨询师——用共情联结</p> <p>8、做孩子的心理咨询师——清晰自我表达</p> <p>9、做孩子的心理咨询师——允许分离</p> <p>10、做孩子的心理咨询师——守护秘密</p>
初三	应考心态	<p>1.广州市内，我有哪些升学路径？</p> <p>2.我要如何接近我的目标？</p> <p>3.高效每一天</p> <p>4.跳出“分心”的漩涡</p> <p>5.一想到考试，我的心就砰砰跳.....</p> <p>6.考后如何面对成绩</p>	<p>1、心苑对你说——初三，给孩子恰如其分的支持</p> <p>2、家有考生——太紧张，怎么办？</p> <p>3、家有考生——太放松，怎么办？</p> <p>4、家有考生——没信心，怎么办？</p>

(三) 出版《青春成长路》学生心理读本和《青春期养育微课》家长养育读本，线上线下实践课程。

2020年3月，学生心理读本《青春成长路》和家长养育读本《青春期养育微课》出版并投入使用。初一初二的学生课程，利用两周一节的心理课，由专职老师实施；初三的学生课程每周五提供在“省初心苑”公众号的“中考助力站”栏目，班主任可根据自己班需求使用素材。家长课程每周二更新于“省初心苑”公众号，并转发到各个班群，供家长学习。



## 二、家长课程线上线下一体化，全面支持家长养育

从 2017 年实践线上家长微课开始至今，我校已形成家长课程线上线下一体化。每一位在校学生家长，都能从线上家长微课、专家讲座、家校共读共学营，线下沙龙与家长咨询五个途径，获得青春期养育思维方式、情感支持、技能实践的全方位支持。

### （一）线上家长微课，从思维方式，指引积极养育理念

每周二家长课程，在“省初心苑”微信公众号上，仅从 2019 年 9 月至今一年的时间，原创或转载就达到 29 节家长微课，阅读点击量总计达到 3 万多人次。

在疫情期间和复学后的半年里，每周六我们还在公众号上推出“亲子时光”，共 11 节，指导家庭进行亲子活动。

### （二）线上家校共读共学营，从情感氛围，营造家长学习互助氛围

线上家校共读共学营，是我们在疫情后开发的一个新型家校课程。这个营的运营，既突破了线上家长微课被动听课的局限，调动了爸爸妈妈们参与的热情，又在线上课走到线下实践之间搭起了一座联结之桥，在营里爸爸妈妈们通过共学、打卡和讨论分享，加深对新知识新技能的学习，形成家长学习互助氛围，极大的调动了爸爸参与青春期养育，极大化解了家长们的养育焦虑。

家校共读共学营，采用以下三个步骤来运营：

#### 1、专家讲座，面向全体初一初二全体家长，启动共读共学营招募

共读共学营，得到年级德育团队极大的支持，共读共学营的启动仪式上，每个年级邀请了《陪孩子走过青春期》的作者周励老师，面向全体家长，做了专家讲座，讲座结束后，从级主任等级领导讲话、心理老师宣布共读共学营安排、家长代表发言号召大家一起加入学习，三个层面全面启动家校共读共学营的招募。

在启动仪式上，年级正式聘请了初一一共 14 位家长，初二一共 34 位家长为家长营长，负责共读共学营的运营。



家长营长聘任仪式

## 2、年级任命家长营长，心理老师提供运营指导，家长营长运营共读共学社群。

采用年级老师和心理老师给家长营长提供支持，家长营长给家长营员提供支持的社群运营思路。

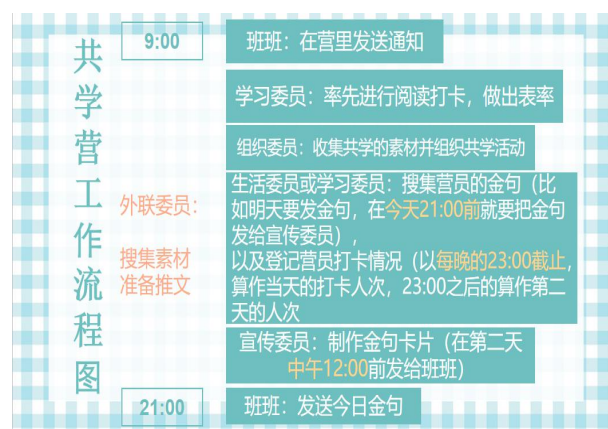
年级高度重视共读共学营活动，从级主任到班主任，纷纷加入家校共读共学营，成为家长共读共学的见证人。

心理老师根据共读书籍内容，开发出每日知识卡，共学内容，以及亲子共读流程，提供给家长营长，支持家长营长运营。

家长营长负责营员招募，发布共读共学通知，营造社群内共读共学氛围。



家长营长工作会议



家长营长工作分工和流程

### 3、家长营员通过读书打卡、参与共学和亲子共读三步走，完成社群任务。

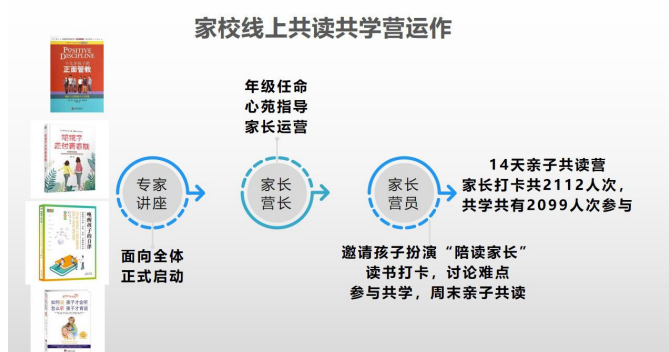
在开营仪式上，家长营员了解了参营共读共学任务，并在当天邀请孩子成为“陪读家长”，监督自己完成每周的共读共学任务。

每天早上9点，家长营员都会在群里接收到一张日签和一张知识卡，每周任意时间，家长营员按

照阅读心得模板，在群内分享阅读心得2篇，每周五晚上8点，统一参加共学，共学后，获得亲子共读流程指引，在周六或周日安排1个小时进行亲子共读。

完成以上任务，会获得相应奖励。14天的家校共读营，仅初二一个年级，家长打卡共2112人次，共学共有2099人次参与，满意度达到95.1%，236位爸爸参与了共读共学任务。

未来，我们中心将继续深化共读共学营活动，开发出各类线上训练营。



初一第一期《正面管教》共读共学营结营仪式

### (三) 家长线下沙龙，从行动方面，体验实践养育技能

我们还形成了以下6个线下沙龙，供需要深造的家长选择。分别是正面管教家长沙龙、基于p.e.t.理论的激发和保护孩子进取心沙龙、基于游戏力养育理论的亲子倾听、设限、轻推沙龙、与孩子“谈性说爱”家长沙龙、家长一日工作坊。

我中心在 2020 年 12 月 10 日成立了家校共育研究中心，今后将在探索家校共育机制与实践的路上继续坚实地走下去。



家校共育研究中心成立



家长线下沙龙