

发现青少年抑郁该怎么办



家校合力让青少年远离抑郁

卢立强

青少年正处于心理健康发展的关键时期,抑郁的存在不仅对个体当下心理状态具有严重的破坏性,这一危害还可能扩展到整个青少年时期甚至成年期。根据最新《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》显示,我国青少年的抑郁检出率为24.6%。另据调查,我国初中生有心理和行为问题的占总数的15%左右。这是一组触目惊心的数字,更是一种痛心疾首的现实。关心青少年的心理健康问题,让他们远离抑郁的困扰和伤害,已经刻不容缓。

父母工作的过程中,让他们感受到父母是能够理解、尊重他们,而且还有能力和方法帮助他们解决问题的,给他们后盾和支撑,从而初步信任家长,建立起面对和解决困难的信心和勇气,愿意接受咨询。通过这种方式,让这些孩子有勇气接受帮助,有信心走出家门,重新融入社会。

如何早期发现青少年抑郁症

我们大众理解的抑郁症就是情绪低落,心情不好,但其实青少年的抑郁症不一定是心情不好,可能表现为情绪不稳定、发脾气,总跟家长对着干、厌学等,或者是睡得更多,仍觉得

很疲劳,这些“不典型”的症状青少年会多一些。再严重就会出现注意力不能集中,老师讲课脑子里一片空白,记忆力下降,成绩下降。这些症状在抑郁症早期是比较常见的。

还有的孩子并不是情绪不好,而是老觉得很疲劳,晚上睡不好,白天没精神,好像神经衰弱或得了重感冒一样,这也可能是早期的抑郁症。这个时候需要家长仔细观察,并静下心来跟孩子聊天,问问孩子哪里不舒服。也希望家长消除对精神心理疾病的误解和歧视,因为我们每个人都可能出现心理问题,所以我们对此不能歧视,要坦然面对,科学诊治。包括学校的老师,

会让家长把患有抑郁症的孩子带回家,担心孩子在学校出什么问题,这是不对的。孩子离开学校的时间越长,将来回到学校的可能性就越小。因此我建议尽量让孩子们待在熟悉的环境,有同伴的陪伴,最重要的是需要老师和同学的理解和帮助。青少年抑郁症是可以预防和治疗的,不管是家长还是老师,如果能了解相关知识,并且用科学的心态去对待孩子们的心理问题,很多孩子是可以康复的。

抑郁症常见的三种治疗方案

第一种,就是咱们老百姓经常用的,带孩子去医院看心理科医生,

通过孩子做自测表和脑电图、脑CT等来诊断,并开药治疗,这样能缓解症状。但抑郁毕竟不是身体器官生病了,单纯的物理治疗,无法解决导致抑郁的根本性问题。

第二种,是线下心理咨询,要么是带孩子到医院心理科做心理咨询,要么带孩子到心理机构做心理咨询,都可以帮助孩子疏导缓解内心的负面情绪和压力,辅导的当时孩子的情绪是好的,可回到家里,遇到具体问题,我们家长不懂怎么与孩子正确相处;回到学校,孩子遇到具体的学业、社交等问题,仍然没有能力和方法及时去解决和引导,会造成问题

和情绪的再次积压,导致孩子的问题无法从根源解决,时间周期会拉得很长。

第三种,是家庭教育结合心理辅导,一边指导家长,一边疏导孩子。指导家长就是结合家庭的情况,制定一对一的指导方案,匹配专业的家庭教育指导师,每天不限时间、不限次数,指导家长怎么说,怎么做,什么时候说什么样的话,营造良好的家庭氛围,也就是育儿的底层逻辑。孩子的问题源于家庭教育的缺失;而另一方面就是对孩子,帮助孩子随时随地调节情绪、疏解压力,避免问题积压,也疗愈过往的创伤;整个系统通过线上微信、语音、电话、视频等方式,便捷、灵活、效率高、保护隐私、及时性高。

心理的危机,不能只藏在学生的心理。学校要补上心理健康教育的短板,要让青少年了解更多抑郁症的防治知识,为青少年抑郁症早发现、早治疗提供预警。青少年心理健康不能成为“成长盲区”。家校合力为青少年撑起心理健康保护伞,才能护佑祖国的花朵快乐成长。

近年来,国家出台“双减”政策和“五项管理”规定,其目的是切实减轻义务教育阶段学生作业负担,在保障学生身心健康成长的基础上提高教育教学质量。作为一线教师如何准确理解国家政策,把政策落地与教学有机结合成为必修课。

在初中数学教学中,每天有新课,每天有配套作业,如何让学生关心作业题中的错误,主动关注相关知识掌握情况,发挥数学作业的育人功能,笔者在新一级学生中做了如下尝试。

布置作业时分类

数学作业有实践作业和习题作业两大类。实践作业,结合教学内容和生活实际,根据数学课本安排数学活动,设计过程记录表、评价表等,了解和把握学生作业过程,把实践作业做真做实,让学生真正体会数学源于生活。通过展示、演出等形式,调动学生完成作业的热情,激发学生学习的兴趣和潜能。习题作业有必做题、选做题和拔高题,必做题以基础知识巩固为目标,面向全体学生;选做题有综合性,面向中等偏上学生;拔高题面向数学擅长者。学生根据自

创新作业设置,改革作业评价

武俊红

身实际选择适合自己的作业,尊重实力,承认差异,鼓励能者多劳,多劳多得的学生教师给予奖励。

批改作业时精准

学生代做题出现错误或问题时,老师可用红笔勾画问题或错误的具体位置,也许是一个负号,也许是一个数字,也许是最后一步的运算结果,方便学生发现问题,改正错误。几何证明题学生写的过程少,老师可在相关位置标注:过程不全或者说理不够充分;学生写的原因与结论没关系,老师及时留言:逐步推理的根据是什么?只有准确批改学生的作业,才能让他们真正受益。

评价作业时中肯

对学生学习状态的评价由课堂延伸至作业,在批改作业后,针对学生当天的课堂听讲状态,作业完成

情况给出中肯的评价。通过批语、符号等多种形式,让作业评价更有温度,引起学生注意和思考。

学生甲上课听讲专心,回答问题积极主动,在他的作业本上留言:你今天上课的样子真美!学生乙上课打了一个小盹,在他的作业本上留言:晚上注意休息,确保课堂学习效率。给做题过程简洁,条理清晰,答案准确的学生留言:完美。第一个交作业者写上:牛人一个。给与众不同方法解决几何题的学生留言:方法独特,大赞。善意的提醒,积极的鼓励会有意想不到的收获。数学作业本发放学后,我发现很多同学会第一时间打开自己的作业本,关心作业的问题,关注老师的留言,学生间互相交换作业本,交换一番后总有人会心一笑。

实施一段时间后,我对数学作业提出新要求:一是完成数学作业后,在作业本上可以说说自己学习中遇

到的困难,比如这两天的数学内容能否理解,英语背诵过关没有。学生实事求是反馈给我,数学的问题我抽空和他直接交流,其他科目的问题我联系相关科任老师,让孩子和任课教师有时间面对面交流。二是可以诉说生活中的需求,比如与同学相处得怎么样,自己对年级、班级工作有什么独特的建议,学校的营养早餐怎么样。学生的诉求或心里话可直接写在作业本上,亦可写在纸条上夹在作业本中上交。可以公开在班级交流,属于个人隐私的私下交流,一定替学生保守秘密。听到这样的作业要求,班级内欢呼一片。

落实“双减”政策,创新作业设置,改革作业评价,教学相长,我们一直在路上。



在班主任实践中,我一直都提倡和引导学生记周记。周记是了解学生心灵、增进师生交流、助力班级管理的有效方式。班主任要正确认识周记、借力周记,让周记成为班级管理利器,成为班主任的“小帮手”,促进学生健康成长。

周记是什么?

周记是“留言条”。一开始,学生会好奇地问或质疑为什么要记周记。大道理不用多讲深讲,告诉他们周记就像一篇日记,一封写给班主任的信件。记周记就像平时对班主任口述问题一样,将一周的新收获、遇到的困难、受到的委屈、见到的新鲜事等,用文字的形式给班主任留言。不讲形式,不拘内容,可长可短,但要真实。

周记是“成长簿”。随着时间的积累,学生接纳了周记,内容也在不断丰富。班主任要有意识地引导学生对一周学习生活进行回顾梳理,优点是什么,缺点在哪里,有什么新成绩,哪些地方值得反思,让这些片段像珍珠串联一样融入周记中,成为见证学习和成长的相册。

周记是“建议书”。班级管理,人人有责。要告诉学生,班级管理不是班主任一个人的事,班主任一个人不可能做得尽善尽美,需要大家齐心协力。班级管理中哪些地方做得不到位,有什么好的意见建议,统统可以在周记中反映。把记周记上升到责任层面,让学生都来当班级“小主人”,在自然而然中,形成一种良好的班级氛围。

周记如何记?

找准感觉马上写。当周记成为一项学习任务,学生定然记挂于心。班主任要进行合理引导和恰当助攻,我常借自己的写作进行类比,比如有时灵感一闪,觉得这件事是周记的好内容、好题材,就要赶紧抽空,把它记下来。如果时间不充裕,写不完整,可以将要点、关键处先记在周记本上,适时修正完善。这样也促成学生养成随时记录的好习惯。

选择时间酝酿写。多数情况下,周记都是在周末完成。告诉学生先像看电影一样,回顾本周的学习和生活,哪一件事更有意义,哪一个片段最有特点,哪一课最有收获,克服了什么困难……然后就其中一点梳理、酝酿,有意识地进行选择,避免把周记写成“流水账”。

积累素材思考写。当周记形成习惯,就要让学生将周记写实写好。我借既是班主任又是语文老师的便利,将记周记与语文教学结合起来,指导学生从一周生活中筛选素材、积累素材、打包素材,然后将其中的一件事、一个看法、一点感想铺展开去,形成一篇小作文,既锻炼了学生的思维能力,又提升了他们的写作水平和表达能力。

周记用来干什么?

倾听学生心声。教育育人,育人育心。在观察、面谈等基础上,周记又是一个了解学

让周记成为班主任的『小帮手』

何春奎

生心灵的窗口。周记用不见面的方式交流,写学生的所看所感,为的是让学生放下包袱,自由表达;用写的方式“说”出自己最想说的话,可让不善言辞的学生,放下戒心,打开心扉;特别在当前心理问题高发趋势下,周记有利于照亮学生心中的“隐秘角落”。某种程度上,班主任能从周记中更准确地听到学生的心声,掌握学生近期状况,感受学生的喜怒哀乐。

促进师生交流。师生关系是一种独特的教育关系,师生关系好,学习状态和成效才会好。在周记中,学生是主场,班主任是客场,班主任要善于将周记作为学生思想建设的舞台,做教育的“有心人”、学生的“知心人”;要通过批阅周记,对学生的进步和成长正面表扬,勉励其继续前进;对学生的挫折和困难侧面鼓励,帮助其树立信心。借力周记的评语,用富有感染力的、理性的、温情的语言,给予学生积极的肯定、适当的鼓励、恰到好处的点拨、委婉善意的批评等,这是一种心与心的交流。

加强班级管理。交流是一种重要的班级管理手段。一方面,周记是现实情况下实现师生交流的有效载体,班主任通过周记与学生沟通,找准学生的思想脉搏,做好学生的思想建设,推动班级管理。另一方面,周记是班主任发现班级管理问题线索的窗口,是学生为班级管理出谋划策的平台,班主任要肯定学生正确的意见建议,提高学生参与班级管理的积极性、主动性。

实现自我比照。周记是一面镜子,不仅照着学生,也照向老师。学生通过周记,给教师提供“画像”的素材,有正面的,也有负面的,一定程度折射出学生对教育的真实需求。这些都值得我们深刻反思,自我提醒,自我鞭策,通过不断学习,加强自身修养,优化教育教学,完善班级管理。

找准切入点 提升学生品质

马敏丽

写工整、美观;写字如同做人,让学生受到团结友爱、谦让互助、集体主义、热爱祖国等方面的思想教育,明白做人的道理。

把握课标,活化教学方式

在课堂教学中,依据课标和教学内容,挖掘文本中思政教育的训练点,潜移默化地对学生进行思想品德教育。抓住关键词,切实可行地实施思政教育。如统编五年级上册《圆明园的毁灭》一课,“课题的关键词是什么?它是什么意思?”围绕“毁灭”提问:“它为什么会毁灭?是怎样毁灭的?谁毁灭的?”顺势引导:“作者是怎样评价其毁灭的?”引导学生理解第一自然段“不可估量”一词接着说:“有怎样的损失就曾有怎样的辉煌。文中哪些内容是写它曾经的辉煌?”这样很容易将两部分内容划分清楚,再探究作者为什么用那么多

的笔墨来写辉煌,让学生了解历史,深切体会“国家兴亡,匹夫有责”,用吟诗、朗诵、写座右铭等不同方式表达了“不忘国耻、振兴中华”的志向。

潜品析语句,恰如其分地落实思政教育。如统编五年级上册《圆明园的毁灭》中写道:“圆明园中,有金碧辉煌的殿堂,也有玲珑剔透的亭台楼阁;有象征着田园风光的山乡村野。”从“殿堂”与“亭台楼阁”;“买卖街”与“山乡村野”体会作者运用对比体现景致的不同,朗读时通过语音、语调的变化来凸显其美。再比如“有……有……有……”和“有……有……有……有……”两种句式,后者就显得平淡无奇。通过品读词句,比较想象,真正领略圆明园这一“园林艺术的瑰宝、建筑艺术的精华”,激发学生的民族自豪感。

联系实际,实现文道合一

如统编五年级下册《跳水》一课,孩子得救后,水手对孩子以及孩子自己会说些什么?进而使学生明白,开玩笑要有分寸、做事要三思而后行……学习船长的应变能力以及他临危不乱、机智果断的品质。从做事到做人,将思政教育植根于学生的心中。

当然,有些课文本身就饱含红色文化,如五年级下册《青山处处埋忠骨》既展现了主席作为伟人的宽阔胸怀和普通父亲的慈爱,又表现了革命者勇于牺牲、视死如归的高尚品质;有些还可以让学生自编课本剧,如五年级下册《西门豹治邺》《杨氏之子》等,感受主人公惩恶扬善、巧妙应答的背后是他们才思敏捷、智慧过人。作为语文老师,要充分挖掘教材中的育人因素,采取灵活有效的方法,全面提升学生的核心素养。

新课标下“教—学—评”一致性的实践走向

李盈利

“教—学—评”一致性作为新课标的核心理念之一,强调了教学过程中三者之间的内在一致性,即教学内容的选择、教学方法的选择应与评价体系相匹配。在素质教育理念指导下,学校课程实践亟须找到一个平衡点,使学生既能够掌握必要的知识,又能够提升创新思维和解决实际问题的能力。

教学实践模型

教师进行教学设计时,需要基于学情剖析课程标准内容,确立教学目标,并在教学目标的引领下设计评价任务,促使教学目标、教学活动与教学评价形成有机整体,充分凸显三者的一致性。

教学目标与评价目标

在新课标下,教学目标的设定应当更为明确,不仅仅注重学科知

识的传递,更要着眼于培养学生的综合素养。教育者需要关注学生在知识、能力、情感、态度等多个方面的发展,使学生具备更强的综合素养,适应未来社会的复杂多变。同时,评价目标的设定应当贴近教学目标,保障评价体系能够全面反映学生在不同层面的发展。评价目标不仅仅局限于学科知识的考核,还要凸显学生在能力和情感等方面的成长。在实际教学中,教师可以灵活运用多种评价方式,通过测试、项目评估、实际应用等,更好地实现教学目标与评价目标的一致性。这种一致性不仅体现在知识层面,还涵盖学生能力的培养及情感态度的引导。通过教学目标与评价目标的紧密衔接,为学生提供更为综合和有深度的学习体验,进而推动学生全面发展。

教学评价量表

评价量表应当注重定性和定量相结合,便于全面把握学生的发展状况。教育者不仅要考虑学生知识的掌握情况,还要关注其在能力、情感态度等方面的表现。通过综合性的评价,更全面地了解学生的整体发展水平。在评价量表的设计中,要注重科学性。评价体系应当建立在科学的理论基础上,确保评价内容既贴合学科知识要求,又能全面覆盖学生的综合素养,促使教学评价具有客观性,能够为学生提供明确的学科发展方向。

指向真实问题解决的迁移运用

迁移应用设计中,教育者创设的真实情境需要触及学生心灵,并且根据情境设计具有一定复杂

度和难度的问题,激发学生的思维活力。评价体系在真实问题解决方面应具备相应的灵活性和综合性。评价指标应当涵盖学生在解决真实问题过程中所展现出的知识应用、创新思维、团队协作等方面的能力。通过这种全面的评价体系,客观地反映学生在真实问题解决中的表现,并且为学生提供更有针对性的反馈,促进其更好地发展。

综上所述,新课标下的“教—学—评”一致性理念在学校课程实践中具有重要意义。通过对教学实践模型、教学目标与评价目标、教学评价量表以及指向真实问题解决迁移运用的分析,教育者可以更好地理解和应用这一理念,将教学评三者融为一体,为学生提供更丰富、全面的学习体验,推动教育高质量发展。