

上海市普陀区教育局文件

普教德（2022）5 号

关于印发《给学校的 10 条返校复学 心理健康教育工作提示》的通知

区内相关学校：

为全力保障中小學生有序安全返校复学，护航高三、高二和初三年级学生身心健康，根据市教委《上海市中小学返校复学心理健康教育工作方案》（沪教委德〔2022〕20 号），区教育局制定了《给学校的 10 条返校复学心理健康教育工作提示》，现印发给你们，请认真按照执行。

附件：1. 给学校的 10 条返校复学心理健康教育工作提示
2. 上海市及普陀区心理中心热线电话

普陀区教育局
2022 年 6 月 4 日

附件

给学校的 10 条返校复学心理健康教育工作提示

为全力保障本市中小學生有序安全返校复学，护航高三、高二和初三年级学生身心健康，市教委制定了《上海市中小學返校复学心理健康教育工作方案》（沪教委德〔2022〕20号）。根据通知精神，区教育局拟定了以下 10 条工作提示，请各学校认真执行，妥善应对学生群体“疫后综合征”，护航學生的身心健康和生命安全。

提示 1. 做好返校学生全面排摸，形成“一校一策”，为学生返回校园营造安全、温馨、快乐的氛围

各学校要将学生心理健康教育纳入中小學复学疫情防控整体部署，做好“一校一策”，通过在线讲座、微信推送、微视频观看等方式，做好学生返校复学心理健康教育宣传，让学生提前做好返校的作息、交通、学习、防疫以及心理上的准备。

各学校要通过在线调研、班主任访谈、导师对话等方式，及时了解学生返校复学前的思想动态和心理状况，有条件的学校可以动员德育骨干教师、党员教师等，同步落实师生每日谈心谈话。对有特殊情况不能按时到校学习的学生做好备案记录和跟踪教育。对有抑郁、焦虑、入学恐惧以及有心理危机的学生做好个别化辅导和“一人一册”的记录。

提示 2. 向全体师生持续、多渠道推荐市、区、校心理服务资源，帮助师生主动利用专业资源缓释不安

各学校组织家长和学生收看《相约校园见——返校复学先导课》，充分运用好“为每一个学生的返校复学保驾护航”

“导师在线行动小妙招”等资源。向全体师生及家长公布学校心理室开放时间和预约方式，做好来访接待和个案辅导工作人员安排。每天汇总接待情况和梳理出学生主要困扰问题供学校心理健康教育工作领导小组研判。如有新冠康复考生，学校按规定提供必要的减压支持。另应利用校园网及家校沟通平台等渠道，向师生家长通告市、区心理科诊疗及专业心理咨询服务信息。

提示 3. 因时制宜支持毕业及迎考年级，以平和适切的心态做好备考心理准备

各学校应对毕业年级学生及其他面临重要考试的年级提供教育、教学和心理的全方位支持。学校要及时向教师、学生和家长详细说明学期结束前的教学安排特别是备考安排，分学科解读考试延期相应政策变化的积极意涵，将志愿填报和招生录取等信息以及学校防疫举措等动态消息及时通告学生及家长，并公布学校的应对措施，帮助学生家长“心中有底，不焦不躁”。

学校要做好应对复学后学生学情出现两极分化加重的准备工作，及时总结前阶段在线教学效果与学习经验，精准分析学

情，做好针对性学业辅导。学生返校第一周，不得开展学业质量监测。学校应要求学科教师多做适应缓冲辅导，指导教师返校前后通过谈心谈话了解学生的学业困难、生活适应、心理状态等情况，将学生学业水平情况和情绪状态情况两方面学情并重。学校要关注和理解学生经过长期封控转入学业冲刺阶段时情绪可能出现的波动和不适应，宽容对待学生，按需提供不同指向的考前情绪调适指导。对有入学适应困难的学生及时进行帮扶或与家长协商教育方案，引导学生树立信心，积极备考。

提示 4. 做好线上线下教学双轨并行及衔接预案，提升师生复学的心理预期与准备

居家期间各校按照市、区要求结合学校预定教学安排推进了线上教学，月余来的推进成果值得总结反思。面临即将到来的毕业班返校复学，学校应组织教师集体备课，把握学科和年级情况，统筹进度，做好复学前期线上线下教学双轨并行的准备，并依据后续市、区要求为快速顺利实现线下教学做好衔接预案，以契合选择返校复学学生对到校学习备考的心理预期和接纳准备。

对选择继续居家线上复习迎考的学生，在保持原定线上教学进度的同时，学校须设定“一生一案”的个性化线上复习指导预案。

提示 5. 结合全员导师工作，总结梳理居家学习期间师生教学困扰问题，做好集中辅导和个别疏导名单的准备

居家期间导师深入联系到每一个学生和家庭，对学生居家的心理历程和学习表现有较完整的了解，学校可从各类典型学生及家庭出发，分类整理各类学生可能的学业辅导需求专题，从各年级整体、各班级情况整理出后续集中的学科教学疑难点辅导和心理辅导的重点列表，并对个别复杂个案做好疏导需求的名单汇整。此外，对选择居家线上复习迎考的学生心理状况进行评估，如有异常，须及时建档备案启动危机预警机制确保其心理健康与安全。

提示 6. 针对居家期间累积的心理困扰，设计开展多形式、多主题的复学第一课

各学校组织开展一节返校复学心理主题班会课或心理健康教育课，帮助学生尽快从居家学习状态投入到在校学习备考状态中。内容上可侧重时间管理、考试心态调适、情绪管理、学习方法交流和辅导、生涯规划等；形式上可组织引导学生利用课余错时游览感受久违的校园，细心观察熟悉的操场、教室、图书馆等，记录美好景物和心情；用亲切的校园和相聚的热力点燃学生复学迎考的蓬勃气势和强大信心。

提示 7. 开展主题聚焦的短程小团体辅导或艺体类团体活动，利用同伴互促，精准帮助有困扰的学生

针对居家期间学生可能的心理困扰（如过度焦虑、恐惧、心情低落、挫败感、失眠少觉等）、行为问题（如注意力不集中，作息不规律、长时间玩游戏等）以及亲子矛盾等开展短程

小团体辅导，帮助有需要的学生掌握简便有效、容易操作的心理调适方法。各学校可设计简单易行有效的文化体育团体活动，疏解师生入校情绪，调动师生积极性，为复习迎考营造宽松的氛围。在符合防疫要求情况下，适时安排返校学生每天进行适当的户外运动，提高学生的身体素质与抗压能力；艺术教师可以通过学生喜闻乐见的唱歌、书法、绘画等方式，丰富学生的娱乐活动。

提示 8. 持续做好重点学生的长期追踪服务，加强心理危机预防干预演练

各校组建导师后援团，加强对高危、重点学生等群体，建立定期联系机制，落实“一人一策”，开展“一对一”“多对一”等心理帮扶。对于有心理障碍、考试焦虑、家庭成员或自己感染过新冠（或被隔离、曾入住方舱医院）、家长奋战在抗疫一线（居委干部、志愿者、警察、医生等）的学生，返校后予以重点关注，通过个别辅导、导师帮扶、团队支持、同辈互助等方式，让他们尽快适应返校复学生活。对于出现明显心理障碍、入学适应困难的学生，及时进行转介，跟踪指导，通过医教结合等方式，预防学生心理危机的发生。

提示 9. 保持居家期间家校沟通优势，协助家庭成员协同适应复学学习生活节奏

居家期间学校通过导师、班主任等与家长逐一建立了较为密切的日常联系，增进了家校的彼此了解，围绕学生成长形成

了更为积极一致的意见和做法。复学后顺畅的沟通机制需要切实保留。各学校要充分运用上海教育、上海学校心理、上海家长学校、普陀教育润心学堂等微信公众号资源，及时向家长普及心理健康教育和危机干预知识。注意家校沟通的方式方法，帮助家长安心接纳孩子在校的表现，有意识调整自身心态和教育方式，协同孩子更快调整、提升复学迎考状态。加强与选择居家线上复习迎考的学生同住家长的沟通频次，了解家庭迎考动态，消解居家迎考可能引发的家庭矛盾。

提示 10. 推动政府、学校、家庭、社会的有效协同，做好心理求助热线的宣传

学校要组织针对学生返校复学适应典型问题识别和处理、考生心理调试的班主任、导师工作法研修，面向全体教师至少开展一次危机识别与处置流程培训，深化对学生的情感支持。要对考生出现的高频问题、疑难问题开专专题研究，必要时寻求市、区专业部门的指导，提高对学生的心理援助水平。区心理健康教育指导中心咨询热线 24 小时开通。学校要做好市、区心理热线等求助途径的宣传，提升师生和家长的知晓率。学校要关心关爱好每一个教师，理解他们所面临的工作压力，关注他们的情绪变化和情感需求，为班主任、导师、心理教师等一线工作队伍提供有效的人文关怀举措，做好服务保障，解除后顾之忧。

附件 2

上海市及普陀区心理中心热线电话

上海市心理热线：962525（24 小时）

青少年公共服务热线：12355（工作日）9:00-21:00

（周 末）9:00-17:00

上海市教师心理健康热线：63036588（24 小时）

普陀区中小学心理健康教育中心：4009209087（24 小时）