

# 2023年小学生心理健康帮扶计划及措施(实用6篇)

计划可以帮助我们明确目标、分析现状、确定行动步骤，并在面对变化和不确定性时进行调整和修正。相信许多人会觉得计划很难写？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 小学生心理健康帮扶计划及措施篇一

二月份：

- 1、制订并讨论学期心理辅导工作计划。
- 2、做好心理健康教育的宣传和氛围建设工作。

三月份：

- 1、组织全体教师学习有关心理辅导的知识、方法等。
- 2、利用家长会向家长宣传家庭心理指导的有关内容。

四月份：

- 1、出好心理健康教育专题手抄报。
- 2、安排六年级同学观看心理影片，并做反馈。

五月份：

- 1、一年级学生开展“房树人”心理绘画团体活动。
- 2、四年级开展“团体沙盘”体验活动。

六月份：

- 1、做好学期总结及资料积累和个案分析、心理档案建立工作。
- 2、做好“心理健康月”资料整理工作。

## 小学生心理健康帮扶计划及措施篇二

提高学生的心理素质，提高学生的心理健康水平是教改的重要内涵，国家教委新制定的高中德育大纲中已明确将心理健康教育作为高中德育的重要组成部分。因此要通过多种方式对学生进行心理健康教育和辅导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。

- 1、注重学生心理辅导，做好学生心理咨询工作，做好个案辅导、登记工作。
- 2、重视心理咨询室的常规建设，努力发挥心理辅导室的作用，进一步在全校做好宣传、发动、普及、教育等工作。
- 3、重视学生心理团体辅导工作。
- 4、不断丰富教师的教学策略，有效提高教育教学水平。
- 5、做好家长的心理健康知识讲座。
- 6、充分利用班队会加强对学生的心理健康教育。（每学期最少开设两节以心理健康为内容的主题班会）

### 1、学习心理与智能发展指导。

（1）帮助学生了解自己，认识自己的潜能，激发其学习的信心。

(2) 引导学生形成强烈持久的学习动机。

(3) 引导学生养成良好的学习习惯。

(4) 学习策略的辅导，包括阅读、记忆、思维、问题解决、自我监控等策略。

(5) 特殊时段的学习心理调适。如竞赛前夕、升学考试前夕。

## 2、情绪、情感、情操教育。

(1) 认识情绪的丰富多样性与易变性。学会认识自己与他人的情绪。

(2) 掌握控制、表达、发泄情绪的适当方式与合理途径。

(3) 学会保持积极心境的方法。

## 3、坚强意志与承受挫折的教育。

(1) 培养坚持不懈、坚忍不拔的意志品质。

(2) 培养学生形成处事果断的良好习惯。

(3) 培养学生良好的自我控制力。

(4) 引导学生正确应对挫折与困难。

## 4、自我意识、人际交往及性教育。

(1) 学会正确认识自己，悦纳自己，尊重自己、相信自己。

(2) 学会正常人际交往，与同学、老师、家长良好关系。

(3) 正确认识性别差异，接受发育过程中的身体变化，正确

认同性别角色，同异性同学保持正确的交往心态。

## 5、人格养成教育。

(1) 引导学生树立发展健全人格的愿望与动机。

(2) 注重学生的自我人格养成教育。

(3) 对有人格障碍的学生进行重点辅导。

(1) 心理课辅导。每个月的最后一周班主任教师利用班会课根据本班具体情况开展心理活动课。

(2) 心理咨询室。逐步开放“心灵家园”，接受以学生个体或小组为对象的咨询。逐步做到心理咨询室有专任教师负责，固定的开放时间，固定的场所。

(3) 办好“心灵信箱”，以便个别学生羞于启齿，可以利用写信的方式和学校的心理老师进行沟通、预约咨询，一般的问题由心理老师转交班主任回复，特殊的由心理辅导老师进行个别咨询。

(4) 以“点”带“面”，利用学校宣传阵地。

“各班板报、红领巾广播站”是我校学生熟悉的宣传阵地，本学期将充分利用现有的阵地宣传心理知识，在红领巾广播站、多媒体教室进行讲座，对个别案例进行解析，对一些常识性的问题进行解答，让学生在学习、生活中随时保持正常的心态。

(5) 指导家庭进行心理健康教育。

高中生的心理健康教育仅仅由学校实施是不够的，在更重要的意义上讲，高中生心理健康教育主要依靠家庭教育，因为家庭才是学生的来源与归属，高中生心理健康最后要归结于

此。因此，学校、家长应该合力重视高中生的心理健康教育，我们利用家长会等多种途径，坚持不懈地向家长提出各种建议，指导家长开展高中生家庭心理健康教育。

(6) 指导高中生进行自我心理健康教育。

指导高中生学习简单有效的自我心理健康教育的方法：

a□学会放松。要使高中生知道紧张是正常的心理反应，是可以通过想象、转移注意力、调整呼吸、体育活动、听音乐、唱歌、阅读、睡觉等方法调节放松的’。

b□与人谈心。要使高中生知道有问题要学会求助，在学校可以找老师、心理辅导老师谈心；在家里可以找长辈、亲友谈心；在社会上也可以有谈心的对象，如心理咨询电话等等。无论何事何时都可以与人谈话，学会与人谈心一辈子受益。

c□学习写日记或周记。高中生要学习用笔与自己谈心，把心灵的轨迹用文字描绘下来，这对心理健康成长有很大的帮助。教师和家长要尊重孩子的隐私，公开日记要得到本人的允许。高中生也不用过分担心自己的内心秘密被他人知道，要学会坦然地对人与对己。

本着“成长比成绩重要，成人比成才重要”的理念，我们全体教育工作者全心投入，重视高中生自我心理健康教育，利用一切资源开展高中生心理健康教育，促进全体学生的健康发展，为孩子的心理健康保驾护航是我们为之努力的目标。

3月：

- 1、制定心理健康教育工作计划，明确本学期工作思路。
- 2、开放心灵家园，心理老师开始正常值班。

3、开放“心灵信箱”。

4、利用“红领巾广播站”进行心理健康知识专题讲座。

4月：

1、组织班主任学习有关心理辅导的知识、方法等。

2、建立学生心理档案。

3、开展心理健康教育讲座——打开心灵的快乐频道，对学生进行常规心理健康测查。

5月：

1、利用家长会向学生家长宣传心理健康知识。

2、开展心理健康知识专题讲座。

6月：

1、心理健康教育学期工作总结。

2、心理健康教育档案资料汇总整理。

## **小学生心理健康帮扶计划及措施篇三**

1994年《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中提出：“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”

### **一、指导思想**

认真贯彻党的教育方针，坚持以人为本，根据学生心理、生

理发展特点和规律，运用健康教育的理论和方法，培养学生良好的素质，促进身心全面发展。

## 二、目标和任务

1、目标：努力提高学生的心理素质，培养学生健全人格，帮助学生解决成长过程中遇到的各种心理问题，开发个体潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生全面、健康发展，适应未来社会对人才素质的要求。

2、任务：根据学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导和咨询活动，帮助学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理适应能力，预防和缓解心理问题，培养具有创新精神和实践能力，有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

## 三、主要内容

1、本册书内容共有六个单元，供全年学习，第一学期学习1——3单元，共11课。第1单元：做学习的主人。第2单元：开发创造力。第3单元：喜欢你自已。

2、在健康教育课及日常生活中，宣传普及心理健康知识，使学生树立心理健康意识；

3、要从不同学生身心发展特点出发，循序渐进，设置分阶段的

## 四、途径和方法

1、心理辅导课程

2、强化课堂教育的主渠道、主阵地作用。请班主任老师在每个月进行一到两次心理健康教育，让他们也在增进学生心理

健康、提高学生心理素质中发挥积极作用。

### 3、设个别心理辅导

### 4、在日常教育、教学中渗透心理健康教育

把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动中，寻找心理健康的契机，注重发挥教师在教育教学中人格魅力，建立起民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级、队活动和班主任工作要渗透心理健康教育。

## 小学生心理健康帮扶计划及措施篇四

1、对不会游泳的人来说。溺水者多是因为疏忽，有的是因为去钓鱼或钓虾，有的是因为在水边或在冰上玩耍，一不小心就掉到河里去了。

2、对于会游泳但是水性不太好的人。溺水多半是因为逞能，觉得自己已经会游泳了，就在水里显示自己的能力，在水中游一段时间不注意休息，又游得较远进入深水区，因体力不支游不回来而溺水。

3、对于会游泳且水性好的人。溺水有的是因为在水中由于腿部突然抽筋，一时紧张慌乱而导致溺死。有的是因为在水中嬉戏、取乐，忘乎所以，进行一些危险的动作，发生意外而导致溺水。

所以说，不管哪一类人都可能发生溺水，不管你会不会游泳，你都不能对溺水掉以轻心，因为，稍有不慎，就可能生命不保。但我们还是建议同学可以利用暑假去正规场所学会游泳，一方面游泳是很好的锻炼身体的方式，另一方面一旦不慎落入水中，如果沉着应对，游泳就能帮助自己自救。

## 小学生心理健康帮扶计划及措施篇五

认真贯彻省、市、县关于学校心理健康教育的有关精神，根据小学教育的特点和小学生心理发展的规律，通过各种途径继续认真开展小型多样的心理健康教育活动和指导，帮助学生获取心理健康的初步知识，促进学生人格的健全发展。

通过心理健康教育，不断转变教师的教學理念，改进教育、教學方法，改进班主任方法，提高德育工作的针对性，学科性和实效性，为学校实施素质教育营造良好的心理气氛。因而本着科学、全面、可比、可行性原则，制定本计划。

学校健康教育是学校系统教育的重要组成部分，培养学生的各种有益于自身、社会和全民族健康的行为和习惯，提高卫生科学知识水平，从而达到预防和减少儿童少年某些常见病和多发病，尽可能避免意外伤亡事故，增强体质，促进身心发育，为一生的健康奠定基础。

- 1、提高学生卫生知识水平；
- 2、降低学校常见病的发病率；
- 3、提高生长发育水平；
- 4、促进儿童少年心理健康发展、预防心理卫生问题；
- 5、改善学生对待个人公共卫生的态度；
- 6、培养学生的自我保健能力。

1、促进学生身心健康发展，保证学生们具有旺盛的精力、愉快的心情投入学习，养成良好的卫生习惯。积极参加体育锻炼，增强体质。

2、培养学生正确的饮食和卫生习惯。注意饮食卫生，吃好早餐，一日三餐，定时定量，不偏食，让学生知道暴饮暴食的危害。

3、根据学生的年龄特点，由浅入深，循序渐进，达到教材要求，提高健康教育课的效果。

## 六年级

2、让学生了解学校健康促进的内容，并在行动上支持和参与学校健康促进活动。

## 五年级

1、使学生理解健康的概念，培养健康的意识行为，懂得预防食物中毒的方法；

2、让学生了解适时、适体的穿着有益健康，引导学生培养朴素、大方、适时的穿着风格；

3、使学生认识吸毒的危害，教育青少年千万不要因好奇去尝试吸毒。

## 四年级

2、培养学生独立思维的能力，知道人体需要的营养素，知道常见传染病及其预防。

3、懂得体育与健康常识：运动前后的注意事项；过量饮水也会中毒；玩与心理健康；学会调控自己的情绪。

## 三年级

2、教育学生交通安全知识，避免发生意外事故；

3、了解自身的发育及运动对身体的好处，教导学生安全用电，并知道触电急救的方法及小外伤的处理。

## 二年级

2、认识到阳光、空气、水与身体健康的关系；

3、了解均衡饮食对身体发育的好处，培养良好的饮食习惯。

## 一年级

1、通过课堂内外的教育，向学生传授卫生科学知识，培养学生生活自理能力、个人清洁习惯，使他们自幼养成讲卫生、爱清洁、维护环境的良好品德。

2、培养学生有规律的生活作息制度，养成早睡早起、定时定量进食，既不偏食、挑食、也不过量进食。懂得环境污染对人体的危害，自觉地保护环境，并懂得预防接种的好处，自觉接受预防接种。

总之，加强学生的健康教育，培养学生强壮的体格、健康的生理和心理、勇敢顽强的毅力、艰苦奋斗、团结合作的精神，是学校教师的职责；学校体育、卫生工作，必须抓紧抓好，使学生不仅能学到知识，而且身心健康，体格健壮，使我校的健康教育工作及卫生管理工作再上一个台阶。

## 小学生心理健康帮扶计划及措施篇六

结合锦苑小学发展三年规划目标，根据小学教育的特点和小学生心理发展的规律，发挥心理辅导室的优势，通过各种途径继续认真开展多种多样的心理健康教育活动和指导，帮助学生获取心理健康的初步知识，促进学生人格的健全发展。

通过心理健康教育，不断转变教师的教学理念，改进教育、

教学方法，改进班主任方法，提高德育工作的针对性、学科性和实效性，为学校实施素质教育营造良好的心理氛围。

## 二、具体目标

1. 做好开心小屋心理咨询室档案工作。
4. 继续开展班级心理健康教育活动课。
5. 做好家长辅导的心理健康知识讲座。
6. 利用每月的最后一周班队会加强对学生的心理健康教育；
7. 选好每班心理保健员，并对他们进行培训；
8. 关注教师的身心健康，聘请胜利医院妇产科主任讲解如何关注女性健康。
9. 加强教师的心理素质拓展训练；
10. 做好班主任心理健康教育的培训工作，聘请心理专家心理健康知识讲座。
11. 加强与特校的联谊活动，培养学生对弱势群体的关爱。

## 三、具体工作安排：

### 三月份

1. 心理咨询师建档工作；
2. 开放开心小屋：

时间：周一--周五下午15：35--17：15

3. 选每班爱心小队长并培训；
4. 利用家长会时间，做好家长心理辅导知识宣传；
5. 聘请胜利医院妇产科医生讲解女性健康知识讲座；
6. 月末心理健康班队会；
7. 设立心语信箱、红领巾广播站“心灵之窗”板块；

#### 四月份

1. 除做好个体与团体心理辅导外，利用班级手抄报进行心理健康知识普及；
2. 月末心理健康班队会；
3. 加强教师的心理素质拓展训练；

#### 五月份

1. 做好5.25心理健康宣传活动；
2. 月末心理健康班队会；

#### 六月份

1. 做好开心小屋工作总结；
2. 做好个案与团体辅导的资料整理工作。