关于重视我区中小学教师心理健康的建议

民盟房山总支

问题:

教师是学生心理健康的重要保证，是解决学生心理健康问题的关键。只有心理健康的教师才能营造健康的教育环境，培养出心理健康的学生。但随着社会发展和教育改革的不断深化，对教师提出了越来越高的要求。尤其是“双减”政策的落地，教师的压力也越来越大，导致部分教师出现不同程度的心理问题。因此，教师群体的心理健康必须引起高度重视。

分析:

一、社会各界对教师角色的要求和期望较高。个别家长把教育职责全部寄托于教师，尤其个别家长不配合老师工作，甚至有一点问题就投诉、吵闹、指责甚至谩骂，教师身心俱疲。

二、教育教学改革对教师能力和职责要求更高。现在教育教学改革力度大，每一项改革的实施者都是教师，无形中增加了教师的压力。

三、心理问题的学生比例不断增加对教师也是极大挑战。目前心理问题的学生比例有上升趋势，当然这个数据各学校或教育主管部门都会有详实的数据，但因为心理问题属于学生的隐私，数据不便于公开。仅以北京某校近三年录取的中考学生入学进行在线心理测试数字为例：2020 年 253 人，44 人心理异常，占比 17.40%; 2021 年 267 人，52 人心理异常，占比 19.5%; 2022 年 260 人，60 人心理异常，占比 23.10%。学生心理异常表现程度不同，

但都会不同程度给教师的管理带来极大的难度。

四、工作和家庭得不到很好的平衡。很多老师“以校为家”，有时家人不理解、闹矛盾。有些教师家庭负担重，工作有时出现纰漏，学校考核达不到标准。两者都会给教师带来心理压力。

五、得不到很好的排解和宣泄。很多老师面对压力，得不到及时疏解，容易出现心神不定、情绪失控、失眠等问题。主要原因是缺乏应有的心理健康倡导与预防措施。尤其是对教师心理问题进行预警、监测、调试的机制还很薄弱，老师心理健康出现问题或遇到家长吵闹时很难获得相应支持。

建议:

一、加强对教师职业的正面宣传。通过媒体、家长会、家长学校等途径和方式，宣传教师的职业、职责、敬业精神，并呼吁全社会关心、关爱、关注、理解教师，建立家校共管共育机制，使教师有更健康的心态和更充沛的精力投入育人工作。

二、建立区或校教师心理健康辅导中心。有计划的组织教师开展心理健康教育、心理健康指导培训，提高教师应对心理压力的能力与水平。配备专业的心理健康医师，及时有效解决教师的心理问题。

三、健全心理健康问题应对机制。定期开展教师的心理健康测评，建立教师心理健康档案，及时发现心理健康问题，针对不同层次心理健康问题提供不同层次的关怀和支持。

四、各校要建立教师健康活动室。引入专业压力释放设备，增设健身活动室和情绪宣泄室，鼓励教师利用碎片时间加强身体锻炼，改善身心状态，强壮体魄，强大内心，提升活力。

五、建立多元的发展性教师评价体系。积极营造良好的教师发展环境和工作氛围，完善教师绩效考核办法，建立科学、多元的考评机制，增加教师的获得感与幸福感，让教师快乐工作、无忧工作。

关于重视我区中小学教师心理健康的提案办理情况

承办单位　区教委

房山区委教育工委、区教委高度重视教师队伍建设，把教师心理健康教育作为教师教育和教师专业发展的重要方面，引导广大教师保持理性平和的健康心态，安心从教、热心从教、舒心从教、静心从教，努力提升教师职业幸福感。

一、组织各层面学习与培训，增强教师应对能力

开展不同层次和群体的心理健康专业知识与技能培训。在教师继续教育中将心理健康教育作为必修课的重要内容之一，开设公共必修课《教师及学生心理健康——科学施教与健康成长的基石》，针对教师心理健康进行维护与促进培训；面向全体教师开设“心理健康”专题的网上培训供参训教师学习；组织教师参加北京市心育能力培训，提高教师心理健康教育能力；面向新任教师和新任校级干部开展入职培训，安排心理健康培训内容；组织班主任全员培训，将心理健康教育作为必修内容；在骨干教师、骨干班主任的业务培训中，也安排了教师心理健康内容，帮助教师掌握释放压力的方法，增强应对能力，提高教师心理健康水平和开展心理健康教育的能力。

二、及时组织各类实践活动，做好教师心理调适

利用多种资源，开展心理辅导与讲座。各中小学根据自身情况，利用高校、心理研究部门、市区校相关资源，开展形式多样的教师心理健康讲座，由经验丰富的心理专家、研究人员、心理

工作者进行线下面授或线上传授疏解、减缓心理压力的方式与方法。

开展团建活动和拓展训练活动。由各中小学的工会牵头，组织学校教师开展丰富多彩的心理方面的团建活动、拓展训练活动或体育锻炼活动，既增强了老师间的团结协作、互帮互助、相互理解，同时也达到了释放压力、有效减轻教师心理压力的目的。积极开展“暖阳行动”，面向受灾教师开展关爱帮扶。 及时开展灾后的心理关爱行动，推出 16 期“灾后心理调试”，开展“一对一”谈心谈话，针对受灾较严重教师开展入户暖阳关爱行动。

三、持续推进心理健康三级咨询体系建设，为教师提供个性化咨询与指导

提供市级心理健康教育咨询平台。教师可拨打北京市青少年心理服务热线“12355”或登录“中小学数字德育网”http://moral.bjedu.cn，点击师生在线心理咨询服务，进行咨询。畅通区级心理健康服务热线。房山区未成年人心理健康辅导站畅通心理援助热线：010-61359067/ 010-61359087，为教师提供线上咨询服务。

健全校级心理健康指导体系。各校成立以校长为组长，德育副校长为工作负责人，中层干部参与的校级层面心理健康教育领导专班，建立干部“一对一”重点帮扶特殊教职工的机制。

四、推进中小学教师减负，营造尊师重教的良好风尚

落实中小学教师减负意见。落实国家和北京市关于推进中小学教师减负的文件要求，减掉中小学教师不应该承担的与教育教学无

关的事项，推行教师“弹性上下班”制，确保教师有足够的时间和精力研究教学、备课充电，提高专业化水平。

建立家庭教育指导和协调机制。规范设立家长学校，健全日常运行机制，配备家庭教育指导专兼职队伍，加强专业知识培训。通过家长课程、家庭教育大讲堂等方式，对家长进行家庭教育指导、咨询和辅导，指导家长掌握科学的教育理念和方法。建立家校问题综合处置、分级负责机制，及时有效化解矛盾纠纷，共同营造良好育人氛围。

加强教师典型模范和先进人物宣传。房山区教育系统全体师生共上“开学第一课”。以“风雨同行 共‘见’成长”为主题，全体师生家长在情境沉浸中感受党员干部教师在灾情中冲锋在前、迎难而上的先进事迹和感人故事，树立师者榜样；区委教育工委、区教委隆重举行第 39 个教师节庆祝大会，线上线下同步直播。活动以“躬耕教坛，强国由我”为主题，融入干部教师防汛救灾、守护学生的先进事迹，提振士气，激发广大教师勇于担当、干事创业的热情和干劲，营造尊师重教的良好氛围，减轻社会因素带给教师的心理压力。