

小学生心理健康教育辅导方案

小学生心理健康教育辅导方案范文（通用 12 篇）

为了确保我们的努力取得实效，时常需要预先制定方案，方案的内容和形式都要围绕着主题来展开，最终达到预期的效果和意义。那么什么样的方案才是好的呢？以下是小编收集整理的小学生心理健康教育辅导方案范文（通用 12 篇），希望对大家有所帮助。

小学生心理健康教育辅导方案范文（通用 12 篇）1

形式：心理剧表演、舞蹈、三句半、辩论、环保时装秀等

时间：X 年 X 月 X 日

地点：五年三班教室

一、活动目的：

人生道路上人人都会遇到令人心烦的事，从而使得人的情烦躁。作为小学五年级的学生，他们正处于一个重要的心理转型期。如果他们懂得有勇气的扬起笑脸去寻找解决烦心事的最佳方式，就会对他们今后的学习、生活、交友等各方面产生积极影响。

二、活动内容：

本次班会分为以下几部分：

第一部分：由主持人引出主题。辩论“发泄作用的好与坏”

第二部分：短剧——“贺卡风波”。让同学们面对现实生活

第三部分：短剧《勇气》，敢于向父母表白。

第四部分：短剧《美丽的心事》，不自卑，全班是共同的朋友。

第五部分：环保时装秀表演，扬起笑脸，做个低碳达人。

为了活跃气氛，每一部分插播舞蹈。

三、活动准备：

1、提前一周召开全班会议，确定主持人(男：张天浩女生：秦璐莹)；

2、提前一周排练短剧《贺卡风波》、《勇气》、《美丽的心事》

3、提前一周各组排练舞蹈《you》、《芭蕾舞》、《春天的故事》

4、提前一周学生准备环保服装，班长组织走秀表演辩论准备：正

反方各四人，辩词事先准备好；

5、会场布置：教室前排空出足够大的地方供主持人、舞蹈、短剧和辩论赛使用。黑板美化，书写主题，稍加装饰。

6、录制铃声、音乐;准备外放机一台。

小学生心理健康教育辅导方案范文（通用 12 篇） 2

认真贯彻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多样的心理健康教育活动和指导，加强心理健康教育辅导和学校心理咨询室的建设与应用，培养学生良好的心理品质，促进学生人格的健康发展。

一、心理健康教育工作目标

1、帮助学生树立心理健康意识，普及心理健康常识，努力提高全体学生的心理素质，培养学生健全人格，激发个体潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生全面、健康发展。

2、对教师进行心理健康的指导，进而转变教师的教学理念，改进教育教学方法，提高德育工作的实效性。

3、对少数有心理困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，以良好的心态快乐学习、生活。

二、本学年具体工作计划

1、加强对心理健康教育的领导和管理。由心理健康工作组共同协作完成学校心理健康教育工作。认真执行《上海市中小学心理健康教育达标校和示范校评估标准》，认真完成上海市心理达标校复评工作，为学校心理工作的进一步发展奠定基础。

2、学校心理健康教育队伍建设。加强心理健康教育队伍的建设，对教师进行心理健康的指导，进而转变教师的教学理念，改进教育教学方法，提高德育工作的实效性，为全体学生的心理健康保驾护航。

(1)组织教师学习有关心理教育的书籍、报刊，不断充实自己，提高心理健康教育理论水平；

(2)支持心理辅导教师参加专业培训学习，提高心理健康辅导老师的专业素质和品性修养；

(3)加强对班主任心理健康教育区级及校本培训；

3、课程的设置

(1)积极发挥课堂主渠道作用，在四年级开设心理课程，使用《小学生心理健康自助手册》和区幸福课程进行心理健康教育。

(2)全校各位班主任老师，本学期至少组织一次以心理健康教育为主题的班团队会，有计划，有活动，有记录。

(3)心理小报制作拓展活动课。

4、心理咨询

具体的方式有：

(1)个别面询。心理辅导教师在”心灵小屋”负责接待学生个别咨询。同时为班主任提供有消极倾向学生的心理发展动态，密切关注，及时干预，防患于未然。学校心理咨询室开放时间：每周星期一至周五中午12：20——13：00，下午15：30——16：30

(2)信箱咨询。开设“心灵之约信箱”，引导学生学写”心理日记”、画”心理漫画”，及时收集学生的心理困惑和心理问题，及时反馈答复，帮助学生有效排除各种心理障碍。

5、心理社团活动。每班推选一名心理课代表，组成学生心理同伴辅导员。成立心理社团，组织进行团队的心理辅导工作。

6、教师心理团体活动

(1)开展”教师心理成长乐园”活动，如团队心理游戏活动。

(2)定期召开班主任及心理辅导员会议，组织全体老师学习有关心理辅导的知识、方法，交流辅导心得。

7、家庭教育指导工作。继续开展好家庭心理健康教育指导工作，利用课堂开放日、校园网上的心理专栏等渠道做好家长心理健康知识的教育普及、方法指导，家校形成合力，共同促进学生的心理健康。

8、校园宣传工作。

(1)每月组织一次全校性的心理健康广播。

(2)校园网开设心灵小屋论坛，解决学生日常遇到的问题，宣传心理知识。

(3)全校层面开展一次心理健康主题教育宣传活动。

9、建立学生档案。运用心理测试系统为四、五年级学生建立学生档案。进一步完善学生心理咨询个案档案，面向全体学生，关注个别差异，做好心理辅导、个案辅导以及登记工作。

10、完善心灵小屋各个区域的布置工作。运用多种方式开展游戏辅导，发现问题，及时调整。

小学生心理健康教育辅导方案范文（通用 12 篇） 3

【活动目标】

1.通过学生讨论、交流，让学生懂得学校与幼儿园的不同之处,逐渐爱上学校生活。

2.通过同幼儿园小朋友比一比、同爸爸妈妈比一比、同其他成年人比一比，让学生从情感上认识到自己长大了。

3.在游戏的过程中，让学生体验与同伴相处的快乐。

【活动设想】

“背起书包上学去”对每一名小学生来说都是人生中的重大事件。新的生活开始了，新的任务也到来了。作为一名小学，他要慢慢学会料理自己的学习生活、养成良好的行为习惯，发挥更大的自主性，通过活动，帮助一年级小学生更了解、更喜欢自己现在的角色和生活。

【活动过程】

一、热身运动：欢乐蹦蹦跳

1、师：(伴随着舒缓的音乐)——小鸟唧唧叫，夸我起得早，背上我的书包，来到新学校。校园里，五彩缤纷的花儿向我们招手，好象在说：“早上好!”教室里，老师亲切的目光把我们带入知识的海洋，尽情地遨游，多快乐呀!就让我们先来做个游戏“欢乐蹦蹦跳”。

(游戏规则：老师先说“欢乐蹦蹦跳”，学生齐说“谁来跳”，老师根据学生的性别、衣服等特征，邀请符合条件的学生起身跳一跳，可循环进行多次)

师：欢乐蹦蹦跳

生：谁来跳?

师：女生跳

师：欢乐蹦蹦跳

生：谁来跳？

师：男生跳

师：欢乐蹦蹦跳

生：谁来跳？

师：穿红衣服的跳

师：欢乐蹦蹦跳

生：谁来跳？

师：扎辫子的跳

二、讨论学校与幼儿园的不同

1、师：学校的生活让我们这么快乐，不过第一天来上学，有些小朋友却还不怎么习惯，就让我们来看看大家的开学镜头。

(播放一年级新生的录象)

2、师：录象中，有的小朋友笑声不断，而有的小朋友却嘟囔着小嘴，拉着爸爸妈妈的手，不愿离开，王老师想问问你们，开学第一天，你有什么样的感受呢。

(生交流)

3、师：小朋友都很踊跃，与其他人分享了自己的开学感受，现在开学已经快一个月了，你们觉得学校和幼儿园有什么不同的地方呢？先小组讨论，我们再交流(小组讨论，然后交流)

4、大家观察得很仔细，小学与幼儿园有许多的不同的地方，从陌生到熟悉，慢慢适应小学

的生活，也开始喜欢这里的生活了，一定有开心的事情。

5、师：你觉得在小学里最开心的是什么事情呢？

(最后点到交到了许多的朋友)

6、师：能不能向大家介绍自己的好朋友呢？

(请学生上台发言，讲讲朋友的特点)

三、交朋友

1、师：原来我们大家有了这么多的朋友，能说一说你们是怎样交到朋友的呢？(生交流)

2、师：小朋友说得真好，我们可以用各种各样的方法交到朋友，

只要你真心地对待别人，我们每个人都会成为好朋友。

四、鸡蛋 pk 赛

1、师：有朋友的感觉真好，你帮助我，我帮助你，我们在一起真快乐。就让我们一起来做个游戏——鸡蛋 pk 赛。

（游戏规则：全体小朋友蹲下，是一个小鸡蛋，石头剪刀布，胜利的人半蹲，变小鸡——直立，变母鸡——飞到台上来，变凤凰。）

四、小结

师：刚才同伴之间的游戏开心吗？鸡蛋孵化最后长大的过程就像我们每个小朋友的成长过程，在老师和爸爸妈妈的悉心呵护下，在同伴的互帮互助下，我们一定会茁壮成长。相信以后的校园生活，一定会让我们更快乐！

小学生心理健康教育辅导方案范文（通用 12 篇）4

目前，新型冠状病毒感染的肺炎防控工作正处于最关键的窗口期。为做好疫情期间我校师生的心理防护工作，及时处理师生中可能出现的疫情相关心理危机事件，根据佛山市教育局疫情防控工作要求及目前禅城区教育局《关于切实做好新冠肺炎疫情防控线上教学期间学生心理防护工作的通知》等文件的指示，在当前抗击疫情的关键时期，广大师生做好心态调节同样重要，良好的心态能够增强免疫力，积极的社会心态将助力疫情的防控。结合我校实际情况，在此制定线上教学期间学生心理健康教育工作方案，在特殊时期维护全校师生心理健康。

一、指导思想

坚定打赢疫情防控阻击战的信念和信心。教育为主，重在预防，及时干预，维护广大师生的心理健康。

二、组织机构

成立 xxxx 小学疫情心理危机预防和心理干预领导小组，领导与部署我校师生疫情心理防护与干预工作，建立学生—班主任—心理教师—学校德育“四级联动”疫情心理防护和干预工作机制，督促有关部门和人员认真履行疫情危机预防和干预工作职责。成员名单及具体职责如下：

（一）成员名单

组长：

副组长：

组员：各年级长；各班主任；专职心理教师；校医。

（二）工作职责：

组长：负责全校抗击新型肺炎心理工作的总体部署；

副组长：负责抗击新型肺炎心理工作的统筹安排；

德育主任：负责各部门各项心理工作的落实、督促和反馈；

各年级长：落实各项工作，了解本年级师生心理现状，及时反馈师生疫情时期心理需求；

各班主任：了解本班学生心理现状及抗击疫情期间的心理需求，对需要特别关注的学生进行校内转介，并保持与学生家长、心理老师及校医的沟通；

心理教师：建立本校抗击肺炎时期特殊学生心理档案；开展网络、电话心理咨询，对情况严重者联系转介；并做好开学后相关心理工作的准备；

校医：新型肺炎病理知识、卫生保健知识等普及；配合各班主任和心理老师开展学生心理疏导工作。

三、工作目标

1、通过疫情心理健康知识的教育和宣传，加强师生对疫情危机的了解与认知，树立疫情环境下心理危机意识，增强心理承受与适应能力。

2、采取有效防范措施，树立战胜疫情的自信心，积极预防、控制和减缓疫情对师生造成的心理影响。

3、通过心理辅导和咨询等支持性干预，对由于疫情导致不良情绪的学生进行心理辅导，引导学生积极主动面对疫情，重新认识疫情，尽快回复心理平衡，防止因疫情产生过激行为。

四、工作原则

1、与学校疫情防控工作整合，在疫情的不同阶段和学生入学前后，及时调整心理工作重心；

2、针对师生出现的心理健康问题，综合应用干预技术；

3、保护个人隐私，不随便透露个人信息。

五、具体措施

（一）动态监测

利用春季开学学生心理健康状况排查和分级预警数据，结合日常摸排和线上家访等方式，及时掌握学生的居家情况及心理健康状况，切实做好“一生一策”跟踪管理。班主任对重点关注学生及时进行线上家访工作，掌握学生在家学习生活情况。特别是个别由于心理问题休学在家的学生，必须要在本周内进行一次线上家访。

（二）积极预防

1、每周一节线上心理健康教育课，帮助学生快速适应线上教学，保持良好心态，科学面对疫情，掌握身心调适方式方法，主动应对疫情当下的学习和生活。

2、通过学校公众号、微信群及时推送心理健康教育资源，向广大教职员工、学生、家长普及心理健康教育知识，加强健康宣教，引导他们积极应对，科学防范，做好自我心理调节。

3、每天一节体育课，鼓励学生科学锻炼、强度适中、每天坚持 1 小时以上体育锻炼，通过体育锻炼，切实增强身体素质，提高自身免疫力，调节心理状态，保持旺盛精力和学习热情。

4、班主任和科任教师做好家校沟通工作，及时向家长通报学校教育教学安排，缓解家长焦虑情绪。指导家长有效引导孩子科学合理使用电子产品，正确与孩子沟通，密切关注孩子情绪，多欣赏、多鼓励、多倾听、多理解孩子，合理创建家庭亲子时光，建立良好亲子关系，营造和谐家庭氛围，尽量避免家庭矛盾和亲子冲突，指导家长树立正确教育观，遵循科学的家庭教育规律。

小学生心理健康教育辅导方案范文（通用 12 篇）5

一、指导思想：

为了使学生具有良好的心理素质，拥有健康快乐的生活环境，我校以“阳光心灵，快乐成长”为主题，开展系列心理健康教育活动。通过本次活动，以加强师生心理素质教育，促使师生科学地认识心理

健康，了解心理健康知识，学习心理调适的基本技巧，努力营造“人人关注心理健康，人人参与心理健康”的良好氛围，促进学校心理健康教育进一步广泛深入地开展。

二、活动主题：

阳光心灵，快乐成长

三、活动口号：

“我健康，我快乐”

四、活动目的：

1、面对全体学生，开展预防性和发展性为主的心理健康教育活动，引导学生关注心理健康，培养良好的心理素质。

2、面对全体老师，开展宣传教育活动，引导教师在教育教学过程中关注学生心理健康，普及学生心理健康教育的知识和技能。并通过维护心理健康知识的宣传，提高教师个人职业心理素质。

五、领导活动小组：

组长：

副组长：

六、活动时间：

20xx 年 xx 月

七、活动准备：

心理咨询沙发；照相机；话筒；报纸等。

八、活动内容：

一、宣传小学生心理健康知识

内容包括；

1、小学生如何养成良好的行为习惯。

2、小学生自我情绪调节的途径。

3、如何建构良好的同伴关系。

4、我校学生感恩操以及心理健康教育活动照片

宣传方式：

1、国旗下讲话

2、红领巾广播站

二、“感恩母校，放飞理想”团队心理辅导活动(负责人：xxxx)

参与人员：全校学生

小学生心理健康教育辅导方案范文（通用 12 篇）6

一、活动方案的设计思路：

新课程改革涌现出了一大批的教育思想，比如快乐学习、快乐教育，主张“让孩子快乐起来”，何为“快乐”，“快乐”的最高内涵应该是身心的快乐。再看一下中国小学生的现状，传统的教育模式束缚了孩子身心的发展，主观能动性受到遏制，让他们产生了厌学的心理，苦于无人理解，烦恼重重，甚至心理过于压抑而产生了轻生的念头。如何让学生快乐起来，真正享受童年应有的快乐，基于这样的思考设计了这一心理教育活动方案，在活动中与同学们一起去寻找快乐，探求快乐的真谛。

二、活动目的：

1、引导学生了解一些排解烦恼的方法，释放自己的身心，使学生知道应该微笑着面对学习中的困难和生活上的不如意，做一个快乐的人。

2、学会更好地调节自己，使自己拥有积极健康的心理状态和情绪。

三、活动对象：

主要针对小学高年级的学生。

四、活动准备：

学生课前准备学习资料、心理小短剧、PPT 演示

五、活动过程：

(一)谈话揭题本节课的活动主题。

共同探讨两个词语：“快乐”和“烦恼”分别将快乐和烦恼划分为四个等级，你属于哪一个？

师：本节课我们就一起来聊一聊“快乐”与“烦恼”的话题，一起去探寻如何面对烦恼、排解烦恼，找到快乐的妙方，从而笑对人生。

(二)创设情景，回忆倾诉烦恼：

1、同学们，在你的生活中，遇到过令你不快的事情吗？

2、学生们回忆烦恼。请大家拿出小纸片，把最近你遇到的令你烦

恼的事写进“烦恼收集站”。(学生活动)

3、学生倾诉烦恼：

同学们把你刚刚写在卡片上的烦心事说一说，让同学和老师听一听。把自己心里的烦恼说出来之后，你感觉怎么样？

(三)交流方法，心理疏导：

1、观看两个情景短剧，评析是非：(多媒体播放)

丹丹又生气了；二：明明和亮亮的故事)

2、教师导语：我们看了几个同学生气时的表现，请大家讨论，他们为什么生气，他们这样做对吗？为什么？同桌讨论。

3、心理体验：丹丹今天穿了件新买的衣服，自己挺满意的。可是，同学芳芳却说：“什么新衣服，真难看！”请你体验一下此时丹丹心里会怎么想？

学生先说一说，然后老师给出三种丹丹此时的心理反应，让同学们猜一猜她心里是怎么想的：

(1)丹丹这样想：，她觉得特别伤心。

(2)丹丹这样想：，她觉得没事，不怎么生气。

(3)丹丹这样想：，她觉得很快乐。

4、师小结：一个人遇到不顺心或不公正的对待时，他心里会想：我为什么这么倒霉、我真不幸运。而很多事情的好坏，取决于我们的想法，有时候换个角度想问题，能让我们摆脱烦恼，增强自信，找到快乐。

(四)分享经验，体验快乐：

1、请你说说你遇到不开心的事情时，是怎么调整自己心态的？

2、在小组交流会后全班交流：做自己喜欢的事；听听音乐，唱唱歌；看看漫画……

3、现在，让我们来准备一份“心理快餐”，把你寻找快乐的方法写在或画在卡片上，放在快餐盘里。

4、享用“心理快餐”：

现在，大家行动起来，伴随着一首快节奏的歌曲一起来享用美味的心理佳肴吧！同学们要细听歌词，从歌词中找到释放烦恼的方法。接

着大家把这段一同唱一唱。

在本堂课的最后共同齐唱《幸福拍手歌》，边唱边抛开烦恼，跟着歌词大意拍手、拍肩、跺脚，释放自己的身心，体验快乐。

六、活动总结：

真心希望看到我们的集体中，人人都是“快乐天使”，同时还要学做为别人排解烦恼的“快乐天使”。要在平时留心身边的小伙伴和家人，发现有不快乐的情绪的时候，设法找到原因，试着为他送去快乐。让我们共同打开心扉，让快乐齐飞扬！

小学生心理健康教育辅导方案范文（通用 12 篇） 7

当前，面对正在发生的新型冠状病毒感染的肺炎疫情，响应市、区教委相关工作部署，顺义区教育研究和教师研修中心德育与心理研究室联合学校行动起来，优化区内心育服务圈，组建专业的未成人心理辅导团队，开设科学的心理健康教育课程，关注中小学生学习乐观、勇敢、坚毅、耐挫等心理品质的培养，科学有序的同心战“疫”，育心树人，具体工作安排如下：

一、心理健康教育课程推介

（一）各中小学心理健康教育（以下简称“心育”）教师开设线上课程。根据大纲要求的各学段主要内容进行设计与开发，内容可包括但不限于自我认识、青春期、学习方法、学习动机、考试焦虑、人际交往、情绪管理、生涯规划等，培养出一批阳光热情、充满活力、坚毅向上、友善会爱、耐挫力强的好学生。各校心育教师按照教学计划和标准进行线上教学，学生可根据自己的兴趣和需求选课、听课。

（二）区骨干心育教师（含心理兼职教研员）开发微课程。内容可包括但不限于心理健康的内涵、亲子沟通、时间管理、情绪调适、专业和大学选择、人际交往中的常见心理效应、儿童心理发展规律、青春期、中小学生常见心理问题及应对策略等，感兴趣的家长或者学生可在公共教学服务平台进行学习和观看（与其他学科课程同步上线）。

二、心理健康咨询服务

在区德育与心理研究室各学段心理教研员的带领下，整合顺义区

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/546002012144010202>