临夏现代职业学院

关于疫情期间学生心理健康疏导方案

目前，新型冠状病毒感染的肺炎防控仍处于最关键的防控期，我们知道，这一突发的疫情，致使部分家长和学生产生紧张、焦虑、恐慌的心理问题。为做好疫情期间我校师生的心理防护和心理危机干预工作，及时控制学生中可能出现的疫情心理危机事件，根据上级精神，结合我院实际情况，特制定以下工作方案。

一、指导思想

认真贯彻执行习近平总书记对新型冠状病毒感染的肺炎疫情作出的坚定打赢疫情防控阻击战的信念和信心。为深入贯彻习近平总书记关于疫情防控工作的重要讲话精神和教育部部署教育系统开展疫情相关心理危机干预工作的通知精神，根据甘教体函【2020】3号《甘肃省教育厅关于进一步做好新型冠状病毒感染的肺炎情防控工作的通知》、州委办发电【2020】11号《关于进一步做好新型冠状病毒感染的肺炎情防控工作的紧急通知》、临州教发【2020】21号《关于印发<临夏州教育系统关于新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作方案>的通知》要求，为有效预防、及时控制和消除新冠肺炎疫情危害，切实把广大师生生命安全和身体健康放在第一位，坚决打贏疫情防控阻击战，特制定此方案。做到教育为主，重在预防，及时干预，维护广大师生的心理健康。

二、成立新冠肺炎疫情防控工作领导小组

经学院研究，决定成立新冠肺炎疫情防控工作领导小组，设立办公室、防控救治组、安保组、经费物资保障组、舆情导控宣传组、监督检查组等6个专项工作组，分工负责疫情应急处置相关工作。

组 长：马绍武 向建平

副组长：杨 瑞 王心辉​苏 华 韩 华

成 员：李云泽 马 胜 郑莉莹 陕子荣 马存福

马玉勤 樊世进 王高宁 李玉如 肖怀达

梁 霞 沈国荣 吴建华 周 杰 张永彬

马义哲 祁昌才 鲁 舟 霍建成 羊建信

马智才 马 宁 马 芳 何举芳 孔祥爱

杨文国 刘 婷 韩丽丽 韩震林 魏爱云

韩亚涛

防控救治组

负责领导：韩 华

组 长：张永彬（负责校本部）梁 霞（负责分校区）

副 组 长：杨文国 马 芳 韩振林 韩亚涛 徐田蓉

陈雪凌 杨彩霞 李 瑛

三、工作目标

1.通过疫情心理健康知识的教育和宣传，加强学生对疫情危机的了解与认知，提高学生承受挫折的能力和情绪调节能力。

2.通过心理辅导和咨询等支持性干预，对由于疫情危机导致不良情绪的学生进行心理疏导，引导学生积极主动面对疫情，重新认识疫情，尽快恢复心理平衡。

四、具体实施

（一）开展网络疫情心理辅导和心理咨询服务

1.加强疫情心理防护知识的宣传

开启班级心理咨询平台来进行疫情心理防护知识的宣传教育，通过校园广播向全校师生介绍情绪疏泄和心理防护的方法，引导学生理性看待疫情，以平和的心态面对疫情。如每班都要推送在校日常做的眼保健操视频和啦啦操音乐，帮助学生用运动来转移注意力，减缓紧张；选择能激发斗志的乐曲，帮助学生用音乐来调适情绪、强大自我。 要特别关注在外地不能回家的学生，班主任要每天送去一个问候，平静他们焦灼的内心。希望我校师生及家长能做到：做好自我防护，积极应对疫情；制定全天计划，规律作息时间；分担家务劳动，享受亲子时光；合理宣泄情绪，愉悦身心安眠。

2.自开学起为我院师生开通心理咨询支持热线，通过电话与QQ、微信向我院全体师生提供网络心理辅导援助服务，同时宣传相关心理知识，让广大师生能够安稳过度。临夏现代职业学院教务处具体负责，心理咨询教师协助完成。

五、服务对象

临夏现代职业学院（州职校）全体教师和学生

六、工作时间

2020年2月13日起

七、服务方式

途径一：心理援助热线

帮助处于疫情的不同层面师生提供心理援助服务，包括提供情绪疏导、情感支持及危机干预，促进受助者情绪稳定，维护心理健康。

具体安排如下：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师姓名 | 专（兼）职 | 联系方式 | 可提供的咨询时间 |
| 焦玉珍 | 专职 | 18809463409 | 10：00——12：00 |
| 刘芳霞 | 专职 | 18394488672 | 15：00——17：00 |

服务形式：通过电话与心理老师每次对话限时60分钟以内，每人每日不超过1次。

途径二：网络心理辅导

1. 学校每天定时开通心理援助热线

班级微信群、QQ群、钉钉等为平台，随时为学生进行网络心理辅导和咨询。个别学生家长和学生如还有需要，由班主任转介到学校“我们在一起”心理工作小组，小组老师及时解答学生在疫情期间的心理困惑和心理冲突。

2.布置“爱”的作业

（1）每天关注疫情，真诚祝福中国。一是大声送上祝福语，“中国加油”，可选在一天的任何时候，只要关注了疫情就大声的送上祝福。二是真情书我心中情，给武汉人民写一封信或是一句话的祝福语，带去我们真诚的祝福，懂得关心他人就是关爱我们自己。

（2）每天积极防控，真心关爱。主动学习防控知识，积极参与疫情防控，做一名学校防控疫情监督员，监督内容为：宿舍是否开创透气，回校舍是否回家洗手，家人是否遵守出游规则（不随意出门、是否戴口罩等）。

（3）每天锻炼身体，真正关心自己。在开学期间，我们不能放松自己，要到：作息时间规律，学习锻炼并举。待在学校，更要锻炼身体，每天做两遍眼保健操，随着音乐做一遍啦啦操，还可以网上学学健身操等，要保证每天一个小时以上的锻炼时间，增强体质，提高免疫力。每天锻炼身体，真正关心自己，向“新型冠状病毒肺炎疫情”说“不”。

（4）每天记录心情，动笔描画自己。人每天的心情也许都不一样，有时估计是“阴”，烦躁不安；有时估计是“晴”，喜笑颜开。这都很正常，但我们要学会调适自己，你不妨拿起的笔画一幅自画像或是填写“心情”记录卡，都是很好的方式。

3.做好开学后学生的心理辅导和咨询工作

（1）密切关注从疫区返回或因疫情出现心理问题的学生，做好跟踪回访，根据不同情况做好心理支持服务，减轻疫情可能造成的心理伤害，促进校园和谐稳定。

（2）线上语音或文字沟通的心理支持约50分钟左右

（3）服务时间：自即日起，早晨九点起正式开通，下午五点结束。每天开放14小时。

心理老师联系方式如下：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 教师姓名 | 专（兼）职 | 联系方式 |
| 焦玉珍 | 专职 | QQ:1986507568，微信：18809463409 |
| 刘芳霞 | 专职 | QQ：3027426016，微信：18394488672 |

八、服务内容

通过网络和电话的形式，主要从以下方面为学生和老师在疫情期间可能发生的心理问题进行援助：

1.应对学生在延迟开学，学习方式不适、情绪焦躁等问题，在心理援助中帮助学生调整心态，学会合理的情绪宣泄，转换学习方式，为回归校园做好准备。

2.应对学生在居家防疫，亲子关系挑战等问题，在心理援助中帮助学生重新审视自己的亲子矛盾，学会更好的亲子互动方式。

3.应对学生在超长假期，作息时间紊乱等问题，在心理援助中帮助学生学会合理规划自己的生活，培养和发展自身的兴趣爱好，保证疫情期间生活的稳定感和平衡感。

4.应对学生在严格隔离，人际交往受限等问题，在心理援助中帮助学生去发现生活中的资源和支持，发现力量，获得动力。

5.应对学生在生命健康，安全受到威胁从而产生的恐惧心理等问题，在心理援助中帮助学生正确认识疫情传播和防护知识，科学防疫，培养更坚韧的心理品质，实现创伤后的心理成长。

九、工作人员

我院心理健康教师：焦玉珍、刘芳霞

十、其他事项

1．由于当前是疫情防控关键时期，网络心理支持服务主要是针对新型冠状病毒肺炎疫情可能引发的心理问题；其他各类心理问题请在开学后预约心理咨询。

2．参与心理咨询与辅导的人员要认真研读国家卫健委1月26日印发的《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》，经过工作培训后在规定时间值班；严格遵守咨询伦理，提供专业的心理咨询和辅导，做好个案咨询与辅导的记录；遇到复杂案例时及时寻求督导。

3.网络心理辅导服务为一次性服务。服务结束后，按照保密条例要求，心理咨询师会对求助信息进行及时存档，并在24小时之内删除联系方式和有关求助信息。同时，相关求助人员也应注意咨询的隐私性，不得咨询信息和内容随意转发他人，或随意分享给他人。若有特殊情况需要多次服务，应与咨询老师协商确定之后的辅导时间。

临夏现代职业学院党委

2020年5月20日