附件1

**家校共育视频资源——以微课为例**

以下主题供参考，内容需结合本校特色深化创新。

**1. 大学生活概览**

介绍大学的教育体系、教学模式与学习方法，帮助家长了解大学与中学教育的差异。

**2. 大学生活挑战与应对**

分析大学新生可能面临的学业、生活与社交挑战，提供应对策略和建议。

**3. 大学生心理适应与调适**

讲解大学新生常见的心理困扰与应对策略，提供心理调适方法。分享家校合作促进学生心理健康的案例与经验。

**4. 科学的家庭教育方法**

阐述科学的家庭教育理念，提供实用的家庭教育方法和技巧，帮助家长更好地指导孩子成长。

**5. 有效沟通技巧**

介绍家长如何与孩子建立有效的沟通渠道，强调倾听、理解与支持在沟通中的重要性，提升亲子沟通效率。

**6. 家长情绪管理**

讲授家长如何调节自身情绪，以及面对亲子冲突时如何有效协助孩子共同调适情绪，营造和谐家庭氛围。

**7. 亲子关系构建与维护**

讲解亲子沟通的重要性、原则和技巧，提供改善亲子关系的实用建议，增强家庭凝聚力。

**8. 大学生心理健康知识普及**

介绍大学生常见的心理健康问题及其成因，如焦虑、抑郁、适应障碍等，并提供应对策略和心理支持资源。

**9. 药物作用机制与心理支持**

解释精神类药物的作用机制及常见误区，指导家长在孩子服药期间的注意事项和支持方法，确保孩子得到科学治疗，减少“病耻感”。

**10. 自杀风险识别与干预**

指导家长如何识别孩子的自杀风险信号，并提供紧急情况下的有效干预措施，保障孩子生命安全。

**11. 家校合作机制探索**

介绍家校合作的必要性与重要性，探讨家校合作的具体形式与实施路径，促进家校之间的有效沟通与协作。

**12. 资源与支持网络构建**

提供心理健康教育资源、专业机构与服务平台信息。鼓励家长利用社会资源，构建支持网络，共同促进学生的心理健康。