

疫情后小学生心理健康教育现状及思考

张懿晨

福州外语外贸学院

DOI:10.12238/jief.v5i5.6488

[摘要] 在后疫情时代中,小学生出现不同程度的心理问题。文章从国内疫情后小学生心理康复措施发展现状分析小学生可能产生的心理障碍及可能出现的心理问题,将进行心理康复的难点进行分解后,把教师及学校心理康复中起到的重要作用进行阐述,并对日后的学校心理教育工作提出优化建议。

[关键词] 后疫情时代; 心理健康教育; 小学生

中图分类号: G479 文献标识码: A

Current Situation and Reflection on Psychological Health Education for Primary School Students after the Epidemic

Yichen Zhang

Fuzhou University of International Studies and Trade

[Abstract] In the post epidemic era, primary school students experience varying degrees of psychological problems. The article analyzes the current development status of psychological rehabilitation measures for children after the domestic epidemic, analyzes the possible psychological obstacles and problems that children may encounter. After breaking down the difficulties of psychological rehabilitation, it elaborates on the important roles played by teachers and schools in psychological rehabilitation, and puts forward optimization suggestions for future school psychological education work.

[Key words] post epidemic era; psychological health education; primary school students

引言

我国自首例新冠肺炎感染者出现后,疫情常态化前累计感染总数达1009114例,受影响人数难以估量,给小学生的成长造成了不同程度的负面影响,对小学生带来的负面影响尤甚。小学生在疫情期间不能上学,只能在家上网课,缺少同伴交流,没有户外活动,甚至因为在家时间长了,放开后不能适应学校生活,出现精神心理问题。但小学生心理问题初期难以引起家长、学校重视,被发现时已对小学生未来发展产生不利影响,因此对小学生心理采取监控、检查等措施是极为必要的,而对于疫情后的小学生心理更需要进行专业的、高质量的干预及康复。

1 国内疫情后小学生心理康复措施发展现状

1.1 疫情后小学生可能产生心理障碍

受新冠疫情影响,小学生的学习方式、人际交往、就业升学有所变化,小学生心理健康问题呈多发态势。疫情以来,共青团12355小学生服务热线接到相关求助逐年增长,抑郁、焦虑、自闭、情感障碍相关个案占个案总量80%以上。由心理问题导致的厌学、网瘾、亲子矛盾、学生欺凌、未成年人犯罪等,或将成为严重的社会问题。

根据资料分析,因疫情心理健康受到影响的小学生主要表

现为三种类型。第一类是急性应激障碍,这类小学生的家中大概率有人去世,或被隔离,或新冠肺炎在自己周围爆发;第二类是适应性障碍,此类障碍包括但不限于不能适应居家隔离、线上学习,回归线下学习后难以适应学校环境,对周围人的态度过于敏感;第三类则是创伤后应激障碍,此类心理障碍持续时间长,但一般在遭受心理创伤后半年内恢复正常,否则可能成为一种慢性心理问题,对小学生未来的生活、学习都会有较大影响。

1.2 我国疫情后小学生心理干预存在的问题

小学生处于生长发育的关键期,在关键期中易出现精神心理问题,经过疫情时代的小学生尤其是。当小学生出现精神心理问题,可能在家不被父母重视、在学校被视为异类,以至于小学生的心理压力不断累加,最终导致心理干预介入过晚,对小学生造成不可逆的心理创伤。

其次,我国的小学生心理健康服务机制还不健全。社会心理服务协调机制尚未建立,学校作为重要阵地,专业力量薄弱,社会心理机构无法通过有效渠道参与学校心理宣教服务。发现、预警、治疗、跟踪、康复等环节存在工作和信息上的断层,学校、精神卫生医疗机构、心理咨询机构之间尚未建立有效的工作链接。

1.3对疫情后小学生心理康复给予政策支持

在全国政协十四届一次会议上,共青团中央提交了《关于加强疫情后青少年心理健康社会化支持体系建设的提案》,该提案建议学校、医院、家庭等密切配合,助力心理问题发现、转介、干预、诊疗、康复等环节形成闭环。并且建立和完善部门联动、医教结合、多方参与、共同完善学生心理健康社会化服务体系;同时建议对专业力量强、社会声誉高、等级资质高、热心公益事业的心理专业社会组织在政府购买、资金支持、税收减免、场地租金、畅通工作渠道等方面予以支持。

与此同时今年4月,《全面加强和改进新时代学生心理健康工作转向行动计划》已经中央教育工作领导小组会议审议通过,印发至教育部等十七个部门贯彻执行。此计划中通过五育并举促进心理健康、加强心理健康教育、规范心理健康检测、完善心理预警干预、建强心理人才队伍、支持心理健康科研、优化社会心理服务、营造健康成长环境八个方面健全小学生心理健康工作体系,让学校、家庭、社会和相关部分协同联动,让小学生的心理健康工作格局更加完善。

2 分析疫情后小学生的心理变化及心理干预存在的难点

2.1疫情后造成小学生存在心理问题的原因分析

2.1.1学校层面

在小学阶段,同学伴学是学习的重要组成部分。在疫情期间,学生居家学习,与班级同学建立社会关系的机会减少;线上学习和交流弱化了同学之间的关系,对那些尚未习惯集体生活的学生造成了一定影响。

恢复线下教学后,大多数学校依旧采取封闭式管理,同学之间的交流依旧受限,且聚集性的活动数量大大减少,学生缺少了在活动中与同伴互动的体验;其次,学生在校期间被要求戴口罩、保持间距,这些规范更在无形之中加剧了学生的心理孤独感;疫情背景下,小学生减少户外活动,减少与同伴之间的接触,这与其活泼好动的个性不符,因此更容易加剧学生心理问题。

2.1.2家庭层面

小学生时期身体和心理变化显著,易对家长、长辈的教育产生叛逆心理。疫情期间,长时间居家学习、与家长相处,家长能够明晰自家孩子偷懒、注意力不集中、动作缓慢等问题,免不了有批评、指责,给孩子带来负面情绪,在无形中就会给孩子带来压力和心理上的伤害。

小学生正处于成长的关键期,情绪控制能力较差,心理承受能力不足,面对家长的批评教育易产生冲突,导致家庭关系出现一定隔阂,也可能因此产生心理问题。

2.1.3社会层面

疫情初期,家长过多摄入疫情相关的不准确的消息,小学生无法对疫情做出科学判断而产生焦虑与恐慌,过分担心自己和家人的身体健康,经常关注网络媒介信息以及是否会被感染,一旦自己和家人身体出现不舒服症状,就会紧张害怕^[1]。

在疫情常态化后,小学生的心理问题也没有引起重视,直至

小学生患有抑郁症、焦虑症、自闭症等心理疾病的比例明显增加后,社会上才有所反响,但对小学生造成的负面影响已基本形成,为减少疫情对小学生造成的影响,国家应给予相应政策支持。

2.2疫情后对小学生开展心理康复工作存在困难

2.2.1疫情后的小学生心理康复工作开展中不确定因素多

小学生心理康复是一个多阶段、多功能、多层次的复杂过程。在心理康复的过程中,若片面地强调某一层面的作用,有可能影响整个活动的实效性,甚至适得其反。在心理康复中所涉及到的要素包括但不限于心理工作者、小学生、心理问题、环境、媒介等,且每个要素都还可以继续分解。由此可见,在工作开展中可能产生变量的可能性极大。

2.2.2疫情后需要进行心理干预的小学生人数众多

疫情常态化后,所有受疫情影响的小学生都有可能无法适应,他们需要失去亲人、或患病后的阴霾中迅速走出,继续学习生活,但在人际交往中,他们可能被同学议论、视为异类,这些社会因素对小学生造成的心理影响极大地增加了疫情后小学生进行心理康复的难度。

2.2.3对小学生进行的心理康复是一种不断变化的动态系统

在对小学生进行心理干预的过程中,心理康复师只能尽可能通过谈话、引导让小学生从阴影中走出,但当小学生进入学校环境时,小学生的心理依旧存在极强的不确定性和模糊性,在外部环境中受到的刺激需要心理康复师持续不断的进行疗愈。

3 小学教师在小学生心理干预中起到重要作用

3.1小学教师持续多角度关注并引导小学生心理

重视小学生的心理健康,是培养合格公民的现实需要,也是办好人民满意的社会需要,更是培养“德智体美劳”全面发展的社会主义接班人的需要^[2]。因此对疫情后出现心理问题的小学生,身为小学教师,理应对其进行多角度的正确引导:

3.1.1学习引导

教师在学习中给予充分肯定。从线上转线下后,课堂效率明显提升,教师可以及时根据学生的听课状态来进行调整。同时,教师应配合学校治理资源开发,根据每个学生对线下课堂的适应程度来进行教育,不拔苗助长急功近利,不增加学生的心理压力。

3.1.2生活引导

教师在教学过程中应鼓励学生进行社交。在与人交往中,小学生能够对自我的定位有更加清晰的认知,更加快速熟悉并融入校园生活,从疫情中没有同伴互动交流的胆小恐惧逐步过渡到能够与其他同学进行正常的社会交往,构建健康的人际关系,由此增强学生的自信心,让学生了解到社会交往准则,使其在日后的社交中能够更加从容。

3.1.3消费引导

在疫情期间,小学生接触网络的时间大大增加,而网络信息良莠不齐,易对学生的消费观产生负面影响。恢复线下学习后,

学生之间易形成不良风气,导致小学生心理畸形,教师应及时关注,并与家长取得联系,家校配合,引导学生建立正确的金钱观念,培养学生正确的消费观。

3.1.4精神引导

小学时期是小学生人格面貌塑造的重要关键时期。教师和家长应多方联合,引导学生形成正确的三观,将疫情对小学生的负面影响有效降低。在教学过程中,若发现小学生心理状态不佳,教师应及时与学生进行沟通并告知家长,但在教学中不应对其有特殊对待,让学生在校期间有自尊,以防对小学生的心理造成二次伤害。

3.2细化小学教师辅助小学生心理干预的措施

小学是小学生心理变化最大的教育阶段,每个小学生的年龄和性格特点不同,教师要对班上的孩子做好性格分析,用心、用情去教育学生。与此同时,更应该细化心理教育的措施,将心理健康教育落到实处。

3.2.1转化思想认知

在人们的固化思维中,心理健康教育只是心理教师的工作,与其他教师无关。但通过此次重大疫情,我们认识到任何学科教师都应该关注到学生的心理变化,若教师在认知上存在偏差则必然会导致行动上出现问题。

加强学校对心理课程的重视程度。在一些乡村学校,他们发现心理健康教育既没有专门的教材、也没有考核标准,是个可有可无的科目,没有将心理健康教育工作落到实处。为了推进学校心理教育工作,设立心理咨询室、定期开展学生心理健康普查工作都是必要的措施。

3.2.2进行专业培训

在心理干预体系中,教师是重要的关键人物,对学生直接影响。分层分类开展面向全体教师、班主任、骨干心理教师、专兼职心理教师不同层面的培训。培训内容包括提升教师自身心理健康水平和教师心理健康教育专业化水平两个方面,涉及学生心理危机干预、个人成长、学生心理发展特点等多个主题^[3]。

在日后的心理健康课程中,骨干心理教师通过观察学生的学习生活,从学生心理发展特点和成长规律分析学生的行为,判断学生是否存在心理问题、是否需要进行心理干预。其余心理教师可以为辅助班主任、结合班级学情开展主题班会、心理辅导活动,以此减轻疫情对班主任带来的工作压力。

3.2.3创新教学活动

从学校工作实际及中小学生学习规划继续扎实开展心理健康教育课。与此同时,为提升小学生的积极性,可以采用角色扮

演、心理情景剧等,让学生可以切实理解剧情中所存在的心理问题并从表演中得到疗愈。

除此之外,学校的心理健康教育工作体系也应该得到完善。将心理健康工作与德育工作、班主任工作、社会实践活动等相结合,采取小学生能够接受的方式,从各种有益活动中切实提升心理素质。其次,疫情后的小学生对网络更了解,学校可以充分利用信息科技,在校园网中拓出心理板块,以线上互动的形式,对小学生的心理状态进行测评,持续优化小学生可接触到的网络环境。

3.2.4构建家校联合

在学生的心理健康教育工作方面,学校有责任、家庭有义务。在学校召开家长会时,教师要自发地向家长宣传相关的心理健康知识、转变家长的教育观念、重视学生的心理问题,让家长理解孩子的生理、心理变化,注重学生自身良好心理素质的养成,为孩子营造良好的成长环境。

学校针对心理教育规划,通过讲座、团辅等形式开展亲子沟通、心理危机识别、校园适应等活动,对有特殊情况的孩子可以采取家访的方式进行重点指导关心。在双减政策下,大多数家长都会建立家委会,以畅通家校沟通渠道,学校用问卷等形式了解学生在家情况,找到最合适的教育策略,在延时时段可以让学生加入校本课程进行心理干预,加强家校沟通、感情交融,形成培养学生自信、自爱、自立的品格合力。

4 结语

综上所述,疫情后的学生心理状态更加复杂,在进行心理干预、心理康复的过程中,学生受到的影响因素多,需要教师在工作过程中格外注意。通过教师在课堂上的引导、课后活动的互动、与家庭的沟通来让小学生尽快从线上网课的学习节奏中脱离,适应丰富的校园生活,让小学生能够在校园里接受良好的心理健康教育,成长为一个拥有健康人格的人。

[参考文献]

- [1]彭旋,左敬文.试论重大疫情下小学生心理健康水平的提升策略[J].湖南工业职业技术学院学报,2021,21(6):54-57.
- [2]黄信权,徐奕欣.“后疫情时代”中小学生学习心理健康教育的思考[J].江西教育,2022,(09):8-9.
- [3]田晚霞,朱向东,庄春荣.新冠疫情对初中学生心理健康的影响及教育策略[J].山东教育,2023,(Z2):30-32.

作者简介:

张懿晨(2003--),女,汉族,福建省龙岩市人,本科,小学教育,福州外语外贸学院小学教育专业学生,研究方向:基础教育。