

疫情防控期间学生心理健康教育的研究

李红雷

山东化工技师学院

DOI:10.12238/mef.v6i2.6454

[摘要] 疫情的肆虐改变了学生学习和生活的方式,长期的线上学习以及封闭式的生活给学生的心理健康带来了巨大的冲击。为了促进学生身心健康的发展,学校开展学生心理健康教育是必然的,也是积极的。在此,本文就针对这一话题进行详细的分析与探讨。

[关键词] 心理健康教育;心理健康问题;产生原因;积极措施

中图分类号: G479 文献标识码: A

Research on Psychological Health Education for Students During the Epidemic Prevention and Control Period

Honglei Li

Shandong College of Chemical Technicians

[Abstract] The rampant epidemic has changed the way students study and live, and long-term online learning and closed life have brought a huge impact on students' mental health. In order to promote the development of students' physical and mental health, it is inevitable and positive for schools to carry out psychological health education for students. Here, this article will conduct a detailed analysis and discussion on this topic.

[Key words] psychological health education; psychological health issues; causes of occurrence; positive measures

引言

自2020年春天开始,一场瘟疫席卷了中华大地,人民的生活受到了极大地影响,不少行业开始了转型。线上线下、封闭管理一时间成了热门词汇。疫情之下的学校教育教学活动也在不断地根据疫情防控形势去改变和调整。在确保学生学习进度及质量的基础上做好心理的引导工作,任务沉重且艰巨;同时因为这种线上线下相结合的教育教学模式还不太完善和成熟,在具体工作的开展中也会出现各种各样的问题和困难,严重制约着心理健康教育的深入开展。学生自身也因处于特殊的学习和生活状态中,在学习方面、生活方面也出现了一些消极、懈怠的情绪和行为,教师因缺少面对面的沟通而无法真实的去观察和了解学生的真实情况,故而心理健康教育工作的开展也缺失了一定的针对性。整体而言,坦诚地讲疫情期间的教育质量和效果并不理想。鉴于此,在特殊时期,教师应该积极的转变教学观念,创新教学方法,并通过家校之间的合作来构建良好的教育环境,全面提升学生的心理健康教育质量和水平。

1 疫情期间学生的心理健康问题分析

1.1 环境适应能力方面的问题

这一问题主要体现在“环境”的封闭性上。不论学生处于校内环境还是处于校外环境,国家在疫情防控上的基本政策就是“非必要不要外出”。即使是在风险系数较低的地区,

每个人也都严格遵守这个原则。与以往的环境相比,这样的环境是相对封闭的,学生自觉地遵守国家政策尚可,但在短时间内去适应这样的学习环境是有一定的困难的。加上学生本身正处在容易躁动的青春期,性格方面好动,喜欢面对面的交流,让他们长期处于封闭的环境中是没有办法忍受的,心理上自然也会出现一些问题;另外,疫情防控政策多样且严格,不论是教师还是家长抑或学生都需要每天汇报健康情况、提交各类健康数据和证明,这样的一些政策也会让有逆反心理的学生产生“被监管”的感觉,心理上会产生极度的烦躁与反感。以上这些都说明现在的学生对环境的适应能力偏低,从而会造成身体及心理上的各种不适应^[1]。

1.2 行为认知与情绪方面的问题

疫情带来的是封闭、半封闭状态,人与人之间面对面的交流频率逐渐降低。长期处于这种状态下学生的反应会变得迟钝一些,神情呆滞一些,记忆能力也会相对下降,心理承受能力偏弱,学生更是会出现神经衰弱、失眠、脱发、幻想、过度焦虑、紧张等行为认知障碍和精神层面的一些问题,如同惊弓之鸟,胆战心惊,唯恐自己阳了。另外,对外空间被限制了,学生要么就是线上学习、要么就是躺平,没有了积极锻炼身体的意识,身体也会逐渐出现其他的状况。因身体不适带来的病痛在心理和行为认知层面上被逐渐放大,进而产生心慌焦虑、疑虑、幻想等严重

的心理问题。甚至有些学生对疫情产生了过度的反应,比如容易小题大做,一个小小的咳嗽或喷嚏也会怀疑自己或他人是否携带病毒、是否是阳性;或者对自己过分保护,里三层外三层的包裹严实才肯出门,哪怕是宿舍门也是如此,拒人于千里之外;或者会故意孤立、诋毁、谩骂一些已经阳了或无意传播病毒的或来自于风险地区的学生,从而导致师生关系、生生关系日渐紧张。

1.3 学习意识与能力方面的问题

不论是在家线上学习还是复课后的校园学习,学生在经过长时间的“躺平”之后,似乎非常享受躺平的状态,丧失了拼搏、竞争的劲头,学习意识逐渐下降,无法将精力再次放到学习上。比如在家学习,有些学生会伪装成听课的样子,实则是睡觉、玩游戏、做其他事情甚至是发呆等,而教师基本上都是通过网络与学生沟通,鞭长莫及,既无法督促学生的学习^[2],也无法对学生的思想状态、心理状态等方面进行真实的了解,进而导致教育疏导不足,加剧问题的严重性,最终使学生对课程学习失去实际兴趣;学校中,学生也会在课堂上出神、打瞌睡,满脑子想的是游戏、玩耍或者其他的一些事情,分配给学习的时间和精力相对减少,成绩因此会出现下滑的状态。但学生尤其是疫情前成绩较好的学生既不甘心这样的学习状态和成绩,又不知道自己该怎么办,一时之间就会对未来的学习、升学或是就业产生迷茫感,不断反复地进行自我否定或肯定,越是如此,学习越是不出效果,如此恶性循环。

2 疫情期间影响学生心理健康问题的因素

2.1 从家庭角度分析

应疫情防控的要求,疫情期间学生基本都是在家开展线上学习,当矛盾发生时,家长、学生之间缺乏有效的交流和沟通。因疫情需要,居家办公居家学习成为常态,这也成为家庭成员之间难得的团聚交流机会。当短暂的温情退去之后,随之而来的是各种矛盾的爆发。作息规律不同,生活方式不同,三观差异等都会产生矛盾。家长与学生之间矛盾升级、关系紧张,彼此的生活方式都不被认同和理解。学生希望家长给予自己相对自由的空间,想要逃离家长的监管^[3]。家长则希望学生能好好学习,爱之深责之切。但两者之间缺乏有效的沟通;加上家长又无法平衡疫情与生活与工作之间的关系,家长的不良情绪进而会转移到学生身上,亲子关系比较紧张。不论是学生还是家长的情绪都是处于激动甚至濒临崩溃的状态,学生的心理健康自然也会受到一定的影响。

2.2 从学校角度分析

由于疫情防控及时得当,很多学校都在慢慢的实现复学复课,由线上教学渐渐转换成线下教学。学校方面对疫情的管控模式通常就是封闭式或半封闭式,除非有特殊情况必须要出校才会允许学生出校。那么学生的外出自由、活动空间就被限制了,学生一时间无法适应,总会产生被拘禁的感觉,久而久之就会从心理产生不良情绪。另一方面,学校为了追赶进度追求教学成绩,工作以教学为重心,课程的安排也基本都是以专业课为主,压缩

体育、美术、音乐等课程时间(艺体生除外)甚至是删除这些课程,学生的心理健康教育、德育教育等与学习和就业没有实质性关系的课程安排较少甚至不会安排,仅仅是班主任在班会中讲一讲相关的知识或应该注意的各项心理问题,没有结合到学生的实际去开展针对性的教育教学内容。另外,网课的学习效果跟课堂学习效果相比还是有很大差距的,因疫情导致的学生成绩下降的现象比比皆是。看到学生的成绩下滑、学习不在状态,教师会对学生产生恨铁不成钢甚至怀疑的态度;而学生也会感觉到教师对自己的态度在变化,也会质疑自己的能力、目标定位会越来越模糊,烦躁、厌学、厌烦教师甚至会产生更严重的心理问题。教师若不能及时发现并予以正确引导,学生就会变得偏执,容易钻牛角尖、走进死胡同。如此恶性循环,师生之间缺乏必要的信任、交流,师生关系会进一步恶化,学生的成绩会越来越差,教师会越来越失望,师生关系会渐行渐远,彼此放弃彼此。

3 疫情防控期间对学生进行心理健康教育的措施

3.1 引导学生体验积极的情绪

即使面对疫情或线上学习的各种局限性,教师仍要认真备课、研究分析案例。通过与学生的沟通交流、与家长的沟通交流来了解学生的心理状态,从而制定出针对性较高的教学方案,编写出心理防护指南,为学生带来快乐、幸福、满足等积极情绪,增强学生的自信心,提高学生的学习成效,激发学生参与集体活动的热情,减少消极情绪对学生心理健康的影响,为学生制造全新的活动动机。在这个过程中,教师要可以开通心理咨询热线、校园内心理咨询平台等,家长或学生都可以利用这些软件、平台来进行心理方面的咨询;若是学校复课,在学生进入校园之后,由专业的心理咨询师对全体学生进行一次或多次心理疏导,或者利用心理咨询时间对学生进行一对一疏导等;辅导员或班主任要针对学生进行一次真实的心理摸排调查,比如让学生做一份心理调查问卷、与学生进行一对一谈心、或者委托班干部协助教师做好与学生的沟通工作。然后综合所有的调查数据及结果,整理出学生普遍存在的心理问题,为每个学生制定一份心理健康档案。这些措施在开展心理健康教育的过程中更具针对性,实施效果会明显得到提高,学生的情绪也会慢慢地由消极转变为积极^[4]。

3.2 创新模式培养学生的调节自控能力

首先,教师要对情绪需求有全面的了解,以此为基础制定合理的教学目标和教学方案。教学目标不可如水中月镜中花,一定是可以实现的,学霸同学可以轻松实现,其他同学通过一定的努力也可以实现;教学方案一定是可操作的,比如可以在教学中融入生活场景,让教育教学内容既接地气又充满趣味性,以此来刺激学生的积极性、让他们能主动地参与进去,进而满足学生个性化发展的要求。教师还可以建立班级家长交流群,集思广益,共同解决学生的心理问题。或者在班级群中传达防护知识,普及情绪识别能力,探索合适的心理调适方案。其次,要通过多样的教育方式来帮助学生提升自我调控能力、克服认知障碍、消除

消极情绪。比如在学校时,当学生因为长时间的封闭管理而出现了一些消极懈怠情绪时,教师可以组织校园晚会、广场舞、歌唱比赛、吐槽大会等活动来帮助学生消化这些不良的情绪;若是在家隔离时,家长要随时保持与教师的联系。如果学生表现出了消极、暴躁或烦闷的行为或者情绪,家长可以先尝试与学生进行沟通,先做一个倾听者,倾听学生诉说甚至是发泄自己的苦闷、烦恼,然后再给出自己的观点,告诉学生退一步海阔天空,适当地示弱也不是一种解决问题的办法。沟通时语气、神态要适当,不可高高在上,更不可一味地责骂,否则会适得其反。一般情况下,学生会通过家长的引导来消除这些不良的情绪。如果学生拒绝与家长沟通,家长可以通过电话、微信等方式及时与教师联系,在教师的开导和帮助下解决学生的心理问题。最后,当学生出现心理问题时,教师要运用共情化、正常化的技术咨询,疏导学生的消极情绪,让学生加深对防控的理解。或者是采用叙事疗法,让学生结合疫情防控期间自己的所见所闻发表对生命的感悟,在生活中寻找改变心理状态的内在力量,从而促进学生的身心健康成长。

3.3 加强卫生防疫知识的宣传

卫生防疫关系重大。学生只有对其有足够的了解,才会支持疫情防控工作的深入开展。因此,学校要通过各种宣传渠道来加大卫生防疫知识的宣传力度,提高学生对疫情的认知水平,帮助学生解决心理健康问题,比如定时举行防疫知识讲座、开展防疫知识竞赛、举办防疫知识图片展等。同时班主任或辅导员也要在日常生活和学习中引导学生养成良好的行为习惯和生活习惯,积极利用碎片化的时间来锻炼身体,提高自身的免疫力和身体素质,从而做好自我防护,进而构建起和谐、安全的校园环境,让学生能够在校园中快乐的学习与生活。面对如此丰富的校园生活,疫情带来的影响与冲击也会在学生的心里逐渐消失,而回归正常^[5]。

4 结语

疫情环境下积极开展心理健康教育不仅能够帮助学生认识到自己的心理问题及其产生的原因并能有效地去解决,同时也能在教师正确的引导下提高自我调节能力从而正确面对未来的学习与生活。具体来讲,学校通过开展心理健康教育,可以及时、客观且全面地了解学生的心理发展状态,并根据心理问题出现的原因制定出对应且科学的策略。这样,既能保障心理健康教育的实效性、针对性,提高心理健康教育的质量,又能进一步帮助学生更好地调整心态,提升学生对环境得适应能力。学会正确调节自己的心理,在面对困境时也能保持冷静、不急不躁、坦然自若的积极的心理,这对于学生未来的学习、生活与工作都有着极其重要的现实意义。因此,教师要创新思想、创新模式来推动疫情之下的学生心理健康教育工作的深入,全面提升心理健康教育的质量和水平,保障学生的身心健康发展,为学生的学习保驾护航。

[参考文献]

- [1]赵超.后疫情时期学生心理健康教育的实践探索[J].甘肃教育,2021(24):26-29.
- [2]韦秀莲.在疫情防控期间对学生进行心理健康教育的研究[J].科学咨询,2020(10):164-165.
- [3]张小梨.在疫情防控期间对学生进行心理健康教育的研究[J].科教文汇,2021(04):167-168.
- [4]吴志鹏.疫情防控背景下大学生心理健康问题及对策研究[J].现代商贸工业,2021(22):46-48.
- [5]沈晓琴.疫情之下学校心理健康教育对学生身心健康的影响研究[J].经济研究导刊,2021(08):117-119.

作者简介:

李红雷(1982--),女,汉族,山东省滕州市人,大学,研究方向:英语教学。