

城市新区中小學生心理危机归因精准干预策略

周宝宏¹ 刘晖²

1 江苏省兴化市文正教育集团 2 江苏省兴化市未成年人成长指导中心

DOI:10.12238/mef.v7i9.9228

[摘要] 当前,随着城市化的进程加快,城市新区内中小学生的数量也在逐年递增,他们正处于身心发育、价值观形成和个性心理发展的关键时期,在社会文化、生活方式、学习方式等方面都与一般地区存在显著差异,容易产生一些心理危机事件,严重影响他们的身心健康。基于此,本文以城市新村中小學生为研究对象,分析其心理危机产生的原因,结合学校的危机干预工作,提出精准干预策略。

[关键词] 城市新区中小學生; 心理危机归因; 精准干预策略

中图分类号: G455 文献标识码: A

Attribution and Precise Intervention Strategies for Psychological Crises of Primary and Middle School Students in New Urban Areas

Baohong Zhou¹ Hui Liu²

1 Wenzheng Education Group 2 Xinghua City Juvenile Growth Guidance Center

[Abstract] At present, with the acceleration of urbanization, the number of primary and middle school students in new urban areas is increasing year by year. They are in a critical period of physical and mental development, value formation and personality psychological development. There are significant differences in social culture, lifestyle and learning style compared with general areas, and they are prone to some psychological crisis events, which seriously affect their physical and mental health. Taking primary and middle school students in new urban areas as the research object, this paper analyzes the causes of their psychological crises and proposes precise intervention strategies combined with the school's crisis intervention work.

[Key words] primary and middle school students in new urban areas; attribution of psychological crises; precise intervention strategies

引言

城市新区是城市化发展到一定阶段后的产物,通常是指人口规模在50万人以上的城市区域。城市新区因其人口规模较大、社会经济发展程度高、人口流动性大等特点,容易成为社会问题的集中区和社会矛盾的多发区。

城市新区内中小學生正处于身心发育、价值观形成和个性心理发展的关键时期,在社会文化、生活方式、学习方式等方面都与一般地区存在显著差异,容易产生一些心理危机事件,轻者会影响孩子的在校学习和生活,重者可能影响孩子一生。

因此,通过对城市新区中小學生心理危机事件进行分类研究,实现对学生心理危机的精准干预,已成为学校心理健康教育的重点工作之一。目前,对城市新区中小學生心理危机进行分类研究仍处于起步阶段。

1 心理危机与归因

心理危机,是指个体面临突发的、严重威胁生命的情境,以致其生活、工作和学习受到严重影响,个体无法正确应对而出现

各种情绪反应或行为反应,产生诸如恐惧、紧张、愤怒、沮丧等负性情绪。心理危机的影响因素复杂多样,大致可分为直接和间接两大类。

心理危机干预主要包括三个阶段:首先是心理危机发生后的反应与控制阶段,需要由专业人员通过专业的方法来干预;其次是心理危机事件发生后的反应与控制阶段,需要由专业人员对该事件进行评估并制定干预策略;最后是心理危机事件后的恢复与重建阶段,需要由专业人员根据该事件发生的原因提出干预措施和建议。

在上述三个阶段中,心理危机干预策略是以改变认知为核心的,其中认知改变是心理危机干预策略应用中最关键的一步。

在诸多的认知改变策略中,归因是非常重要也是最有效的策略之一。

归因一般包括三种形式:

(1)内省式归因:从自身角度出发分析问题和原因,如“我没有处理好和父母的关系”“我对自己要求太高”等。

(2)外显式归因:从他人角度出发分析问题和原因,如“老师批评了我”“同学欺负了我”等。

(3)混合式归因:既有内省式归因又有外显式归因。其中,内省式归因指对自身和他人进行评价时所采用的方式;外显式归因指对他人进行评价时所采用的方式。

2 城市新区学校心理危机干预工作现状

学校心理健康教育是指学校根据学生身心发展特点和需要,通过各种途径和方式,开展以提高心理素质为目的的教育活动。自1987年开始,我国中小学心理健康教育工作已经逐步开展。特别是近年来,在国家及各级政府的大力推动下,全国中小学心理健康教育工作取得了长足进步,目前学校心理健康教育已经成为中小学教育中不可或缺的一部分。

自20世纪80年代开始,我国就开始了对中小学心理健康教育工作的研究,特别是对中小学心理危机干预工作的研究。学校心理危机干预工作是指通过学校心理健康教育教师与学生或其他人员密切合作,建立以预防为主、积极治疗为目标的危机干预模式。

学校心理危机干预工作主要由各级教育行政部门主管的各类学校负责。在这其中,专门负责心理健康教育的机构主要是各级各类学校的团委、政教处、德育处。由于城市新区很多学校没有配备专职的心理健康教师和专职的班主任老师,因此也很难开展专门的工作。

目前城市新区学校主要采取以下三种方式开展心理危机干预:一是在突发事件发生后,由班主任或其他教师在第一时间对学生进行心理疏导;二是在日常生活中发现学生存在一定程度上的情绪或行为问题时,由班主任或其他教师对学生进行心理辅导;三是学校成立专门的心理危机干预机构对有明显症状和障碍的学生进行定期跟踪调查和持续跟进。就目前而言,大部分学校采用第一种方式居多。

3 主要问题

3.1缺乏一套科学系统的心理危机干预工作流程,仅凭教师经验开展危机干预工作,缺乏相应的理论支撑

(1)学校心理危机干预工作流程不清晰,缺乏系统性、科学性。没有一个可操作的、较为完整的、操作性较强的心理危机干预工作流程,教师对心理危机干预工作的重要性认识不够,对于开展心理危机干预工作存在畏难情绪。

(2)缺乏一套系统科学的理论指导。对心理危机干预的规律和特点没有充分了解和掌握,缺乏科学、系统的理论指导,只凭教师个人经验开展心理危机干预工作。

3.2教师专业素质水平有待提高

(1)缺乏对学生个体心理健康状况、心理问题形成原因的深入了解。教师在日常工作中也会发现一些学生存在一些不符合现实情况的问题,但由于没有系统地进行专业分析,教师就难以判断学生产生心理问题的原因和表现形式,从而在进行心理危机干预时就难以提出有针对性和实效性的干预策略。

(2)缺乏对学生整体发展水平和个体发展水平的深入了解。

学校在对学生开展心理健康教育时,往往只关注到学生学习成绩方面的发展水平,忽略了学生个体成长过程中各方面发展水平及差异情况。

3.3缺乏对学生问题根源性因素进行分析

如家庭环境、家庭关系、父母关系、亲子关系等。对于已经发生的心理问题,教师和家长往往是采用简单粗暴的方式解决,导致问题没有得到及时处理和解决,导致学生的心理问题不断加深。

4 干预策略

针对上述问题,构建“家庭-学校-社会”三位一体的针对性的干预策略,以促进学生健康成长,降低心理危机事件发生率,为社会发展提供稳定的心理保障。

4.1家庭层面

父母是孩子的第一任老师,重视家庭在促进未成年人心理健康发展中的作用。家庭成员之间应建立良好的沟通机制,积极关心孩子成长过程中的心理状况;父母应重视对孩子进行生命教育;父母要多与孩子沟通交流,培养孩子良好的个性品质;家长要帮助孩子建立健康的生活方式和科学的学习方法等。

4.2学校层面

在教学工作中应注重培养学生正确的人生观、价值观、世界观,关注学生的身心健康成长。学校可以通过开展心理健康教育课堂和团体辅导活动课,利用班会、校园广播、心理剧、心理知识竞赛、心理手抄报、心理漫画等形式,对学生进行心理健康知识和技能的培训,如帮助学生掌握应对压力、情绪管理等心理知识。引导学生树立正确的人生目标和价值追求,引导学生积极参加体育锻炼,提高学生身体素质和抗挫折能力。帮助家长树立正确的家庭教育理念,帮助家长掌握正确教育子女方法等。

4.3社会层面

引导家长树立正确的人生观、价值观。家长应尽量做到以身作则,为孩子树立好榜样,引导孩子形成健康向上的生活态度;父母应积极参与学校开展的各项活动,通过活动体验促进家庭成员之间更好地交流沟通;父母要多陪伴孩子,给他们温暖和关爱。通过家庭教育与学校教育形成合力,营造良好和谐的家庭氛围,使学生在良好的家庭氛围中健康成长。

5 干预效果

本研究从2022年4月至2023年4月对9所学校的275名学生进行了心理危机归因分类干预。干预结束后,对干预前后的学生进行了访谈,并对学生心理危机归因进行追踪观察。通过访谈和追踪,可以发现以下特点:

(1)在对学生心理危机归因的研究中发现,在对学生进行心理危机归因时,除了影响个人因素和家庭因素之外,还受学校因素的影响。学校因素中除了外在环境因素之外,还有来自家长和教师的内部因素。外部环境包括:社会经济条件、家庭背景、学校的规章制度等;内部环境包括:个人的个性特征、认知水平、自我控制能力等。

(2)在对学生心理危机归因的研究中发现,教师和家长都会

因为自己是家长而把问题归责于孩子,使得问题在孩子心中留下了不良印象,增加了孩子的心理压力。如果学生对教师和家长有一种“仇视”或“对抗”的情绪,那么学生出现心理危机的可能性就会大大增加。

(3)在对学生心理危机归因的研究中发现,存在着显著差异性:女生比男生更容易把问题归责于自己;而在“外部环境因素”和“个人特质”维度上,男生比女生更容易把问题归责于自己;在“个人特质”维度上,女生比男生更容易把问题归责于自己。

(4)在对学生心理危机归因的研究中发现,有些学生在遇到问题时不是先找自己的原因,而是先找别人的原因。这就造成了他们总是把自己遇到问题归结于外部环境,而把别人遇到问题归结为自身原因。

6 问题反思与改进

本研究的主要问题是:如何将归因理论更好地应用于心理危机干预中,如何提升学校心理健康教育工作者的心理健康教育素养和危机干预能力。

6.1 归因理论的应用与普及尚需加强

目前,学校心理健康教育工作者对归因理论的了解还停留在书本知识和网上信息,对于学校突发心理危机事件的分类、应急处理流程等内容掌握不全面,相关知识宣传不足。同时,由于城市新区中小学学校规模普遍较小,学生数量较少,心理教师人数有限,这就导致了学校心理健康教育工作者较少学习、了解并运用归因理论开展危机干预工作。因此,我们认为应进一步加大对心理教师开展危机干预知识培训力度,全面提升教师的危机干预能力。

6.2 归因理论与城市新区学校的实际相结合仍有欠缺

对于城市新区中小学生而言,他们处于特殊的年龄阶段,生理和心理发展不平衡、自我认知和自我评价不高等情况普遍存在。同时他们大部分时间都在学校学习生活,很少有机会参加社会实践、体验社会生活,对于如何正确归因和解决问题缺乏足够的认知和经验。因此在应用归因理论开展危机干预时应与实际相结合,根据学生的实际情况及自身特点对其进行分类、分级干预。

6.3 归因理论在城市新区推广尚有力

由于城市新区中小学地处城市边缘,受传统观念和客观条件的影响,这些地区的家长对孩子的心理健康状况认识不足、重视不够。此外由于此类学校还受经济条件、师资力量、教学资源等因素制约,中小学心理健康教育发展缓慢。

7 总结与展望

通过对城市新区中小学生心理危机归因分类精准干预策略

的实施,笔者总结出了以下几个方面的经验和教训。

7.1 要根据学生的心理特点进行有针对性的干预

心理危机的成因是多方面的,从学生自身来讲,他们往往会出现认知偏差、情绪障碍、行为问题等,如学生可能会存在性格缺陷、对自我认识不足、无法正确认识自我等问题。从家长角度来讲,很多家长自身也存在一些心理问题,如缺乏基本的家庭沟通和关爱等,这些都会对孩子造成心理影响。从教师角度来讲,很多教师也存在情绪问题或认知偏差,不能很好地与学生进行沟通交流。从学校角度来讲,有些学校管理者对心理危机干预工作不够重视,甚至把心理危机干预当作一项简单的学生管理工作来开展。

7.2 要提高对学生心理危机干预工作的重视程度

在当前社会快速发展和经济快速发展背景下,中小學生承受的社会压力也越来越大。由于社会竞争越来越激烈,很多学生可能会出现严重的心理问题。但由于学校没有引起重视,甚至有些学校领导将学生心理问题当成一项简单的学生管理工作来开展,从而导致很多学校在遇到中小学生心理危机时束手无策。因此,我们要提高对学生心理危机干预工作的重视程度,这样才能更好地应对中小學生出现的各种心理危机。

7.3 要加大对干预工作人员的培训力度

作为一线教师来说,首先要不断地学习新知识和新技能;其次要学习干预工作中可能遇到的各种问题;最后还要定期参加培训、观摩等活动。

总之,做好城市新区中小學生的心理健康教育工作,是当前一线心理健康教育工作者和学校的一项非常迫切而重要的任务,也是一项非常艰巨的挑战。我们每一位教育工作者都要打起十二分的精神,大胆迎接挑战,守护好每一位稚嫩的树苗,让他们都能成长为参天大树。

[参考文献]

- [1]张国武.农村留守儿童心理健康教育探析[J].甘肃教育,2020(13):31.
- [2]王斌忠.农村留守儿童心理问题成因的探究及应对策略[J].中小学心理健康教育,2023(10):66-70.
- [3]陈先琼,张珊明.青少年自伤行为的风险因素及预防路径[J].中小学心理健康教育,2022(12):58-61.

作者简介:

周宝宏(1964--),男,汉族,江苏省兴化市人,本科,高级教师,研究方向:学校管理。

刘晖(1970--),女,汉族,江苏省兴化市人,本科,高级教师,研究方向:心理健康教育,美育。