

关于小学生阳光心理建设初探小策略——心理健康教育案例

梁秋琦 任红卒

重庆市江北区建北小学校

DOI:10.12238/mef.v8i9.13067

[摘要] 为深入贯彻党的二十大精神,全面落实总书记对学生心理健康教育作出的系列重要指示。教育部发布的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中明确指出“中小学开展心理健康教育,既是学生自身健康成长的需要,也是社会对人的素质要求的需要”^[1]。本文从具体案例出发,记录了一名学生从心理疾病的发病、确诊开始,再通过校方的积极措施,逐渐敞开心扉,并能够正常参与到集体活动中的全过程。展现了小学生心理健康教育对学生校园生活的积极意义,和对学生成长提供的重要价值。

[关键词] 小学生; 心理健康; 阳光心理

中图分类号: B841.7 文献标识码: A

Preliminary Strategies for the Construction of Primary School Students' Sunny Psychology – A Case of Mental Health Education

Qiuqi Liang Hongzu Ren

Jianbei Primary School, Jianbei District

[Abstract] To thoroughly implement the spirit of the 20th National Congress of the Communist Party of China and fully implement a series of important instructions given by General Secretary Xi Jinping on students' mental health education. The "Several Opinions on Strengthening the Mental Health Education of Primary and Secondary Schools" issued by the Ministry of Education clearly states that "carrying out mental health education in primary and secondary schools is not only the need for the healthy growth of students themselves, but also the need for the quality requirements of society for people"^[1]. Starting from a specific case, this article records the whole process of a student from the onset and diagnosis of mental illness, and then through the active measures of the school, gradually opening up his or her heart and being able to participate normally in collective activities. It shows the positive significance of primary school students' mental health education for students' campus life and the important value it provides for students' growth.

[Key words] primary school students; mental health; sunny psychology

1 背景

中小學生正處於身心發展的重要時期,隨著生理、心理的發育,社會閱歷的擴展及思維方式的變化,特別是面對社會競爭的壓力,他們在生活、學習、自我意識、情緒調適等方面,會遇到各種各樣的困擾。根據聯合國教科文組織頒布的心理健康的標準^[2]和心理學專家的結論,小學生健康的心理狀態應該是“樂觀向上,積極進取,自強自立,勇於嘗試,敢於創新,不畏艱難,對知識有濃厚的興趣,對自我充滿成功的信心”。然而,面對急劇變化和迅猛發展的現代社會,直面越演越烈的“應試教育”下放權,小學生的心理健康現狀堪為人憂,其主要表現為無法承受學業的壓力造成了情緒困擾,自我否認,對生命意義的茫然。在這樣的情況下,學生由於心理健康問題長期得不到疏導,往往會誘發一些心理問題,甚至由此產生嚴重的心理和生理疾患。《2023年

度中國精神心理健康》藍皮書^[3]報告顯示,高中生抑鬱檢出率為40%,初中生抑鬱檢出率為30%,而小學生抑鬱檢出率為10%。因此,心育日益受到人們的重視。我有幸參加了江北区第一批班主任心育能力培訓,在這次培訓中我懂得了心理健康的重要性的必要性,學習了小學生心育的理論知識和溝通技巧,結合自己的班主任何工作,更好地幫助了班級的孩子建立陽光向上的心態、積極樂觀的人生觀。特別是龍龍同學,經過一段時間的有效的干預,收效良好,現將案例分析如下:

2 案例描述

2.1 案例分析: 五年級二班龍龍情緒變化過程回顧

初見陽光 → 情緒不穩 → 封閉自我 → 確診抑鬱 → 提振信心 → 減緩焦慮 → 構築心態 → 回歸陽光

2.1.1 陽光初見, 聰慧溫暖。初見龍龍, 高高瘦瘦的個子, 白白淨淨的臉龐, 腼腆害羞欲言又止的笑容。那個笑很溫暖, 仿佛

冬日的暖阳。他成绩一直居中,但魔方很厉害,盲眼也能在一分钟之内把六个面全部归位,我曾经以为他受过专业训练,结果他没有,就是在跳蚤市场上用小人书换了一个魔方,从此就爱不释手。

2.1.2情绪不稳,确诊多动。当家里新添一个弟弟后,父母的重心更多放在了年幼的弟弟身上,父亲长时间在外工作,妈妈一个人既要工作又要照顾两个孩子,他感到自己受到了冷落,和母亲的交流越来越少。

随着年级的增加,学习难度的加大,龙龙感到学习吃力,越来越难的作业和越来越差的成绩让他对学习产生反感。终于有一天,当妈妈在唠叨他又考得一塌糊涂的时候,他大声回敬:“够了!我不想读书,我讨厌考试!讨厌你们!”长时间的压抑终于爆发,但是妈妈并没有意识到什么,只是觉得孩子到了叛逆期。但我发现他不再用温暖的笑回敬老师了,取而代之的是一个安静的人静静的坐着望着窗外。

在老师建议下,母亲带他就医,确诊注意缺陷与多动障碍。

重庆医科大学附属儿童医院 门诊病历			
姓名	龙	性别	男
科别	两江江心内科	年龄	9岁5月
		ID号	
就诊时间	2022年04月18日09时20分		
主诉:	注意力不集中,多动		
现病史:	母亲伴诊。现上小学3年级。老师认为其注意力不集中,建议来医院检查。有上课在座位上扭来扭去,听课注意力不集中,走神,小动作多。在家做作业拖拉,需要人督促。作业速度慢,粗心大意,容易分心,不愿意主动做作业。自己的东西收拾不干净,生活中丢三落四;家长交代的事情容易忘,吩咐做事需要多讲几遍,感觉没有听见;喜欢插话、接话茬,排队的时候难以等待,学习成绩班级排名中下,合群,无面部、躯体异常动作及异常发声。出生史无异常。母孕期健康。说话、走路不稳。否认类似家族史。		
流行病学史:	否认前14天内有当前国内中、高风险地区、或其他有流行病学史:病例报告社区、或境外疫区的旅行史或居住史,或曾接触过来自上述地区的发热或有呼吸道症状的患者;无就诊前14天内与新型冠状病毒感染者(核酸阳性者)有接触史;无聚集性发病(2周内在小范围如家庭、学校班级等场所,出现2例及以上发热和/或呼吸道症状的病例)。		
既往史:	否认躯体重大疾病史。		
体检:	意识清晰,在诊室表现的安静,无特殊面容及掌纹。		
诊断:	1.注意缺陷与多动障碍		
处置:	辅助检查: 哌甲酯(专注达)缓释片 18mg 15片 用法:18mg 口服 1/早		
建议:	辅助检查:SNAP-IV筛查;注意缺陷5,多动冲动1,家长问卷:7/1/2/0/0/1,教师问卷:9/5/6/4/7/3, QCD: (-); IVA: 40/54, Conners: (-), CBCL: (-), 韦氏智力测试 102-105-97, 社会适应能力正常。 健康教育:1.咨询、解释。2.家长考虑药物改善注意力,介绍药物不良反应,家长选择专注达。3.行为指导。4.加强支持帮助,多鼓励,少批评,多关注优点。5.心理科门诊定期复查相关化验检查。6.随访。		
医生(签章) 梅其霞			
第1页 共1页			

2.1.3拒绝交流,封闭自我。他开始拒绝吃午饭,如果非要吃,也是最后一个去添很少的一点饭菜。很多次我都企图和他沟通,他不再正眼看我,那个微笑依然挂在脸上,但是我再也感受不到温暖,反而感觉是一股寒意。“为什么不去和大家一起打篮球呢?”“不喜欢!”“你可以和叶礼瑜跳绳呀,她想和你跳。”“不愿意!”“今天音乐老师说想你去参加学校合唱团”“不想去”。他不再和其他同学一起参加活动,大课间活动的时候也不想做操,找了一个脚痛的理由待在一旁玩砂砾。甚至多次在同学面前说“让我做作业我宁愿去死”之类的话。

发现这样的情况,我也很着急,多次与家长沟通,家长都没有意识到问题的严重性,也拒绝接受孩子可能已经生病的现实,还是强调孩子就是到了叛逆期,我意识到这绝不仅仅是叛逆的

问题。我经常和孩子沟通闲聊,希望能了解孩子更多的想法。

有一天午休,龙龙望着窗外出了神,不知不觉靠近窗户并企图爬上去。我把他带到一旁,问他刚才在想什么,他说:“我什么都没有想,天上有一只鸟,我想去抓它,我就快抓住它了。”那一刻我心绞痛,我明白孩子走到了一个封闭的世界里了,那个世界是他的港湾他的天堂,但是拒绝了父母、老师和其他小伙伴。

2.1.4行为极端,确诊抑郁。那以后他遇到不开心的事情就去翻窗户,有时候还用红领巾勒自己的脖子,濒临窒息。和家长的沟通依然效果不好。直到有一天再次翻窗户,被几位热心同学拉回来的时候,他表现得很抗拒,大声说“不要管我,死了就好了”。我很愧疚,我没有及时帮助到孩子,令其最终走到了这一步,我只能汇报给学校并及时邀请家长到校,征求家长同意以后,暂时把孩子接回家好好安抚情绪,并建议家长带孩子去医院检查。

过了几天,龙龙的检查结果出来了,有好动障碍和注意力缺陷(ADHD),有轻度抑郁症。

重庆医科大学附属儿童医院 门诊病历			
姓名	龙	性别	男
科别	两江江心内科	年龄	11岁
		ID号	
就诊时间	2023年11月07日11时10分		
主诉:	近期经常在学校做危险动作		
现病史:	原ADHD 服用专注达18mg 半月无效果 未再服用 目前因为同学矛盾和老师批评检查出现坐窗台上和说消极语言(孩子自己说是吓同学)。在家里情绪可。		
既往史:	无特殊		
体检:	认知可,无明显焦虑和情绪低落		
诊断:	1.注意缺陷与多动障碍 2.情绪障碍		
处置:	辅助检查:		
建议:	1.个性情绪相对稳定 2.情绪测评:轻度抑郁症状 3.注意缺陷与多动障碍测评:注意缺陷型 行为分:正常 QCD临界 脑功能:5、瑞文智商:96 证明:ADHD 情绪障碍(轻度,心理测评:轻度抑郁症状) 疾病证明:多鼓励,避免激惹。 指导: 1、急躁、冲突——分析原因 主观问题——改善 客观问题:接纳和回避 2、容易想事情或人不好多一面:多想好的一面。 3、要求完美,考虑太多:学会取舍,只能要求主要方面。 4、过分在乎别人评价: 评价:1.特征:见3,有主见。 2.结果:主观——不能轻易放弃、尽量而为。客观——不能苛求结果。		
医生(签章) 梅其霞			
第1页 共1页			

重庆医科大学附属儿童医院 医疗证明书			
姓名	龙	性别	男
		年龄	11岁8天
		ID号	
诊断:	注意缺陷与多动障碍 情绪障碍(轻度,心理测评:轻度抑郁症状)		
意见:	疾病证明,多鼓励,避免激惹。		
盖章地址:	1楼病员服务中心		
 医师: 梅其霞 2023年11月07日			

2.2 具体措施

积极心理学产生于20世纪后期,倡导通过对人性中的积极因素进行研究,有效激发人的活力,树立人的信心,侧重于激发人的心理潜能和积极心理品质^[4]。在本案例中,学校领导高度重视,以积极心理学为理论指导,协调探寻解决办法,成立心育工作小组。

在孩子心理健康教育问题上,家长的参与和协助是必不可少的一环^[5],因此,学校积极开辟和拓宽了与家长的沟通渠道,及时收集龙龙存在和发生的问题。要求教师和家长加强日常管理以及对学生的思想品德教育,要有机的配合,互相渗透,互相促进。老师给予他特殊关照,着重了解他的成长环境和创造良好的氛围。校领导强调了孩子心理健康的重要性,通过和家长的交流,舒缓了家长的焦虑,获得了家长的配合。在学校组织下我们成立了一个由学校党支部书记、德育主任、专职心理健康老师、班主任和家长组成的“阳光送温暖”团队,专门帮助龙龙同学。并对我们的工作做出具体部署:

2.2.1 多加鼓励,提振孩子自身的信心。家长首先要做到不批评不指责不焦虑,不把负面情绪带给孩子,要给孩子正面的情感反馈,让孩子有被接纳和被需要的感觉。在家庭活动中总给他表现的机会,多肯定他作为哥哥的责任意识,得到家人的肯定,李依龙在家里明显感觉话比以前多。

在班上,老师留心观察及时发现孩子的闪光点,多肯定多鼓励,活动的时候主动邀请他一起参加,并积极参与到他感兴趣的话题中。作业上不强求,少而精。学校德育处召开了全校创意魔方比赛,龙龙成功地获得了一等奖,颁奖那天,特地邀请了他的家人,那一刻他的笑再次如温暖的冬阳,感染了现场的所有师生,掌声经久不息。



2.2.2 放松身心,减缓孩子焦虑的情绪。很多时候,孩子会感到身体和心理上的压力。家长就及时给孩子安排一些休息时间,放松身体和心情,例如听一些轻松的音乐,泡澡等,也偶尔带着他一起参加一些运动,例如游泳、慢跑、瑜伽等。如果孩子 in 教室出现了情绪不稳定的情况,老师会及时带他离开教室,在花园菜园散步,我特聘他做我们班级的菜园小主人,经常带他去打理菜园,这一点他特别积极主动,照顾花园特别的用心。我们在“农

耕园”的劳动成果展示活动上展示很多他的照片和视频,看到他那可爱的“冬日暖阳”再次回到他的脸上。

2.2.3 用心聆听,感受孩子心灵的呼声。孩子需要一个安全、值得信任的环境来倾诉心里的压力和焦虑,家长老师要做一个温暖的依靠和支持。当孩子感到难过时,一定要耐心倾听孩子的心声,理解和接受孩子的情绪,孩子的合理需求尽可能满足。比如在大课间活动中,所有的孩子都参与到活动中来了,当孩子说自己不想跳长绳的时候,我们鼓励他来和老师一起舞长绳,还说我们俩才是长绳比赛中最重要的,以此来激发孩子被需要的情感,鼓励孩子参与到集体活动中来。

2.2.4 特殊关照,构筑坚强的城堡。书记不定期去回访。每周书记都会“偶遇”他,并向他了解得到的肯定和表扬。书记的特殊“关照”让龙龙在小伙伴那里特别有面子,心里充满了被信任的自豪,还说如果老师和父母不讲理,我们可以去找书记评理。而书记每次都巧妙地肯定他的“举报”,并说老师和父母不是圣人,他们也有犯错的时候,错了就应该改正。

2.3 实施效果

龙龙是幸运的,他的情况得到了学校的高度重视,我们每一个人都在努力和他建立信任和理解。随着时间的推移,他有了很明显的变化,能主动完成作业,课堂上也积极回应老师,主动展示自己的“‘可爱的汉字’研究报告”。放学以后会主动去补习班,经常给同学们展示魔方并教其他同学玩。经过一段时间的努力,我们看到了孩子非常明显的变化。

3 结语: 案例反思

如果说生命是一棵树,受伤的童年就像进入“休眠”的树根,需要家校共同努力去唤醒,唤醒社会对他们的关爱,唤醒孩子成长的内驱动力,唤醒他们的社会责任意识,让他获得“向下扎根 向阳生长”的力量,最终成为“健康 阳光 拼搏 健康 担当”的少年。多么幸运我们正是这样的践行者。

[参考文献]

- [1] 中国国家教育部.关于加强中小学生心理健康教育的若干意见[N].人民教育,1999-11(11).
- [2] WHO. The world health report 2001 - Mental Health: New Understanding, New Hope[J].2017-03-07.
- [3] 好心情健康,中国麻醉药品协会精神卫生分会.2023年度中国精神心理健康[EB/OL].2023-10-10.
- [4] 保丽云.积极心理学视角下中小学心理健康教育策略探究[J].中国教师,2023(11):113-115.
- [5] 华龙网教育.唤醒[EB/OL].2024-02-06.https://news.cqnews.net/1/detail/1204465646202540032/web/content_1204465646202540032.html.

作者简介:

梁秋琦(1973--),女,汉族,重庆人,小学一级教师,研究方向:汉语言文学专业。