

小学生校园心理危机干预策略探究

张明春

(广东省深圳市宝安区坪洲小学, 广东 深圳 518101)

摘要: 近年以来, 小学生心理危机案例时有发生, 如何对学生心理健康进行干预成为众多教师的研究内容。为了进一步实现既定教育目标, 培养学生积极心理品质, 学校以及心理健康教师须立足实际, 结合小学阶段学生认知特点开展针对性教育活动, 构建全新心理健康教育格局, 切实提升教育效果。本文就小学生校园心理危机干预对策进行研究, 并对此提出相应看法, 希望为教育改革提供参考。

关键词: 小学生; 校园心理危机; 干预策略; 研究

当下阶段, 教育倾向于功利化, 再加上攀比心理, 导致很多小学生被迫早熟, 其在学习以及生活中承担了各方面压力, 造成很多学生心理亚健康, 小学心理危机突发事件出现频率越来越高, 类似状况屡见不鲜。针对这一问题, 为了给学生创造良好学习、生活环境, 小学心理健康教师和学校需要立足实际, 分析小学生心理健康问题, 识别学生心理危机, 从而建立有效应对措施, 切实提升心理健康教育效果, 助力学生多元化、综合化发展。

一、学生心理危机的识别

结合实际进行分析, 即便危机具有突发性, 不过多数情况下, 通过掌握危机发生时的一些征兆, 对其进行辨别以及预测。笔者认为心理健康教师识别学生心理危机可从以下几点入手: 第一, 情绪反应异常。稳定情绪是心理健康关键指标, 若学生在学习、生活中出现情绪突然发生明显变化, 例如焦虑、烦躁、情绪低落等, 则有可能判断为心理危机。第二, 认知反应异常。处于危机事件中的学生, 其在应急状态下认知功能易受损害, 具体表现为注意力不集中、缺乏自信等, 且很多学生缺少学习兴趣, 经常迟到早退, 学习成绩下降。第三, 行为反应异常。实际上, 相对正常的行为活动是人心理健康重要体现, 若学生出现行为异常情况, 如逃避社交、容易与他人发生冲突、情绪容易失控等, 则有可能出现了心理危机。行为变化与情绪有密切联系, 负面情绪容易使学生出现反常变化。第四, 生理反应异常。综合来讲, 心理危机中的生理反应涉及人多个器官, 若学生在生理上出现失眠、食欲下降、呼吸困难等情况, 且在排除学生患病前提下, 则需要教师关注学生心理危机情况。

二、中小校园危机心理干预存在的问题

(一) 缺乏校园危机心理干预的意识

结合相关资料进行分析, 不难发现校园心理危机干预主要针对高等教育。从这一角度进行分析, 现阶段对危机心理干预的侧重点主要高校阶段教育, 在很多大学中也相继开设了心理健康咨询室。当前对小学生心理健康干预的研究、案例较少, 很多学校在发展中主要将侧重点置于学生成绩、能力提升等方面, 很多学校、教师等并不关注学校心理健康, 也并未对学生危机心理进行干预, 使得校园危机发生后, 容易对学生心理健康造成影响。

(二) 没有形成完善的校园危机心理干预体系

当下, 很多学校、教师等顺应时代发展, 在教育过程中也相继加入学生心理健康干预队伍, 借助有效方式对学生心理健康进行干预。不过整体教育效果并未达标, 学生正确认知也未能树立, 其主要因素是学校和教师在发展中并未形成相对完善的危机心理干预体系。一些学校危机心理干预主要是以思想品德课程为载体, 教师通过讲解相关的理论知识, 让学生稍微了解心理健康内容, 但这并不利于学生认知、能力发展; 从管理校园危机心理干预工

作的组织机构上来说, 学校几乎没有完整配套的主管危机心理干预工作的部门, 仅靠几个教师维系势必不能将危机心理干预工作落到实处; 从事校园危机心理干预工作的人员构成上来说, 仅有一两个任课教师向学生讲述相关知识, 缺乏专业的心理辅导人员, 同时教师所应用的方式相对单一, 主要是结合书本知识将其进行讲解, 之后让学生掌握, 此种方式虽然可以确保教学质量, 但并不利于学生综合认知、思维能力的发展, 新时期下学生危机心理干预目标也难以实现。

三、小学生校园心理危机干预策略

(一) 以课堂为载体, 开展趣味心理干预活动

相对来讲, 小学阶段学生认知能力较差, 心理健康教师在育人过程中需要结合学生认知能力, 以课堂为载体开展心理干预活动。为了确保心理健康教育顺利开展, 并提升学生参与自主意识, 教师需重视教学活动的趣味性, 这样能够为小学生营造一个良好的感知环境, 促使学生多元素养的发展, 帮助学生在感知中实现自我提升, 从而进一步实现教学目标。

例如, 笔者在情绪调节主题课《走进消极情绪》教学中, 围绕学生认知能力在课堂中开展了趣味性教学活动。从这一阶段学生角度进行分析, 本时期学生正处于认知成型阶段, 这一时期的他们思维活跃、辨别能力较差且内心相对敏感, 他们在日常的学习以及生活中容易形成消极情绪, 其主要表现为无心学习、容易产生易怒情绪, 在了解这一情况之后笔者积极思考选择了这一情绪调节主题课, 在实际教学中笔者从以下几点开展了教学活动: 首先, 在课堂教学中, 笔者给学生出示了一则谜语: 同学们, 这节课要讲的内容是我们生活中常见的内容, 它经常影响我们, 表现在我们脸上, 那么你觉得谜底是什么呢? 在这一谜语引导下学生迅速加入学习过程, 在讨论一分钟之后笔者引出了本节教学内容——了解情绪, 而情绪又分为消极情绪和积极情绪, 这节课我们主要讲如何化解消极情绪。其次, 笔者为学生呈现了几则消极情绪案例: 没考好心情差; 与同学发生争执而生气。之后笔者让学生在小组中探究, 面对消极情绪我们是任由其影响自己, 还是想办法消除呢? 那么该如何消除呢? 随后笔者为学生呈现了一则微课, 其中呈现了负面情绪案例化解方法, 例如尝试寻找考试成绩下滑的原因, 及时了解自身学习弱点; 想一想为何会与同学产生争执, 如果需要的话可以与教师交流。学生也获得启发, 这些来自生活中的知识和案例能够激发学生内在学习兴趣, 课堂教学效果极佳。

(二) 创新家校合作, 借助全新方式形成教育合力

家校合作是干预学生心理的重要方法, 通过整合家长以及教师能力可以进一步提升心理干预效果, 确保学生认知以及素养双元发展。而在信息化手段支持下, 心理健康教师和班主任可借助

全新形式对学生心理健康进行干预,切实提升整体管理效果。为了达到这一教育目标,笔者认为心理健康教师可从以下几点入手。第一,班主任和心理教师合作,双方一起收集家长信息、资料,制定全新心理健康教育方案。在家校共育模式构建之初,班主任和心理教师应积极与学生或其家长沟通,了解家长信息以及学生家庭详情,之后将这些资料进行整合,以便其他教师与家长交流、沟通。第二,借助全新形式,心理健康教师可与家长取得联系,如建立微信群、公众号等,引导家长意识到学生心理健康教育的重要性。此外,班主任可组织家长会,通过引出实际案例引起家长重视,使其了解孩子心理健康教育的重要性,关注孩子成长整个过程。在信息化时代,班主任可借助手机终端、多媒体平台等方式与家长进行交流,也可分享家校共育机制的重要性和做法,引导学生家长明确自身在孩子心理健康教育中的定位;借助信息化手段定期与家长沟通,使其掌握心理健康教育方法,确保心理健康教育的有效性和针对性。例如,我班一名学生无精打采、不与其他同学交流,且作业完成情况不是特别好,为了了解这名学生实际情况,笔者通过信息化媒介与其家长交流,得知其父母出差,孩子暂住长辈家,但是长辈对其作业监管不到位,孩子也逐渐失去学习兴趣,之后笔者尝试与其班主任交流,通过监督、疏导的方式缓解学生负面情绪,使其尽快加入学习过程。这样,在全新时代背景下小学心理健康教师借助信息化手段丰富心理健康教育形式,利于提升整体效果,助力学生树立正确价值认知。

(三) 构建良好班风,通过环境感化小学生

良好班风建设在很大程度上关系着育人成效,而学生在良好班级氛围中也会逐步树立正确认知,形成良好心态。其主要因素同样在于小学生不太成熟的认知能力,有较强可塑性,具体而言,小学生在人际交往、思想道德认知等方面还不太成熟,再加上目前很多家长对孩子成长抱有“顺从心理”,这一情况容易使学生养成“以自我为中心”的错误观念。针对这一情况,为了提升班级管理整体效果,小学心理健康教师须重视良好班风构建,通过这一方式来形成良好学生成长氛围。

第一,心理健康教师在传统实践活动基础上,可积极开展学生主位、促进学生综合化发展的实践教育互动,这类活动主要是以品德教育以及行为规范为主要内容。主题班会、团队活动可以培养学生的品德素养以及社会公德,并规范学生的行为。有一次笔者组织学生开展了《遵纪守法你我他》的竞赛活动,学生以小组为单位进行讨论,然后每组选派代表进行发言,说一说身边存在的违法行为和正确做法。同学们积极讨论,大胆提出自己的观点,自身的语言表达能力不断提升,且他们对法律有了全新看法,并指出在日后生活中需要做到遵纪守法。第二,在教育过程中教师也可组织学生开展以知识提升为主要内容的活动。这类活动主要以提升学生学习积极性、拓展相关知识以及知识的运用为主。通过课外兴趣小组、知识竞赛的开展使学生积极参加,在开阔学生视野的同时,提升其知识运用的能力,例如教师可开展“我国传统文化”调查活动,学生要在小组内通过与其他同学交流、探讨,利于学生思考能力、文化传承意识、合作能力发展。

(四) 构建全新校园环境,以校园文化育人

实际上,良好校园环境能够逐步感化学生,造就学生形成良好心态。基于此,为了进一步实现心理健康教育目标,学校在中应协同教师,共同构建良好校园文化环境,以此来实现心理健康干预目标。第一,学校可结合小学阶段心理健康教育需求,积极开发第二课堂。例如在文化节、植树节日来临之际,开展歌

咏比赛、诗词朗诵、植树等活动,打造良好的校内环境;心理健康教师和班主任可完善教育教学计划。例如教师可与课程教师合作,在每门课程中都适当渗透心理健康教育内容。其次,构建符合小学教育的教学环境,例如心理健康教师可结合学生意愿,为其推荐正能量电影,开展手抄报、黑板报教育活动,引导学生在实践、学习中逐步树立正确价值认知,实现自我发展。

(五) 进一步完善心理健康课程

结合小学生心理健康现状,学校在发展中应围绕中职学生心理发展规律、心理状态和需求等进一步明确心理健康干预目标,制定全新方案树立学生正确认知,促使学生综合化发展。首先,学校在开设心理健康教育课程的基础上,进一步提升校内心理健康教师、课程教师以及班主任教育能力,使其意识到学生心理干预的重要性、方法等。其次,丰富心理教育内容。学校在发展中应积极组织教师进行调研,深入分析学生心理健康问题,进一步了解学生身心发展规律,随后在教学和管理中积极实践,从而构建全新心理教育体系,助力学生获得全方位发展。最后,心理咨询教师应在方法上积极创新,例如引入音乐调节法、绘画法等,这样能够拉近与学生的距离,获取学生信任,利于其吐露心声;班主任应掌握一定的沟通艺术,这样能够进一步提升心理干预效果,助力学生获得全方位发展动力。

(六) 多元教学评价,助力学生树立自信

因传统的教育评价局限性较大,主要是教师围绕学生学习情况对其进行评价,忽视了学生的学习、研究过程,导致他们难以及时发现自身在学习中的不足。从这一角度进行分析,为了提升心理健康教育成效,笔者认为心理健康教师需要从实际出发,结合学生在课堂中的表现、学习过程、任务完成情况等对其进行评价,引导学生能够正确看待自身,并意识到心理健康的重要性,且教师在这一过程中也可完善评价主体,让家长、学生自身加入评价过程,从而形成良好的心理健康教育评价格局,进一步深化心理健康教育的改革。同时,围绕学生的评价,教师需要及时调整教学方向,以便之后教学活动的整体针对性与实效性,切实深化教学改革。

四、结语

综上所述,在全新时代背景下小学心理健康教师立足实际,结合小学生心理健康现状、需求等开展有效教育教学活动,利于构建全新的小学生危机心理干预格局,提升心理健康引导效果。为了进一步实现这一目标,学校在发展中须结合心理干预需求提升教师能力、构建线上平台,利于教师开展针对性危机心理干预活动,并与学生家长形成全新教育合力,同时教师借助新技术、方法等可以在建立学生学习兴趣基础上开展针对性心理干预活动,切实深化小学心理健康教育改革。

参考文献:

- [1] 赵瑞芳.小学高年级学生心理弹性与学习倦怠的关系及干预研究[D].河北师范大学,2019.
- [2] 赵瑞芳.小学高年级学生心理弹性与学习倦怠的关系及干预研究[D].河北师范大学,2019.
- [3] 李园.运用班级团体辅导技术对小学高年级学生学习心理干预研究[D].山东师范大学,2013.
- [4] 肖青青.心理干预提高小学中高段数学学困生的学习能力探讨[J].教学管理与教育研究,2022,7(01):121-123.