

线上教学下的小学生心理疏导浅析

孟祥婷

(东营经济技术开发区东凯第二小学, 山东 东营 257091)

一、我的调查

(一) 学习方面

由于网络时效性、教师无法实现针对性指导等问题, 导致学生学习积极性下降、学习懈怠、产生挫败感等。

(二) 社交方面

为配合疫情防控工作, 学生无法进行正常社交和参加社会活动, 由此导致学生产生孤独、忧郁、沮丧、焦虑、烦躁等负面情绪。

(三) 作息方面

学生日常作息规律打乱导致学生缺乏体育锻炼、沉迷电子产品而产生迷茫、压抑、懒惰、作息混乱等负面影响。

(四) 亲子关系方面

疫情隔离需求下的家庭成员相处时间加长, 亲子关系日渐紧张, 导致学生出现逆反、封闭、对抗、无助等心理状况等。

因考虑到学生心理状态对于其学习效率的影响, 所以本人开展学生心理状况研究和调查, 力求找到解决方法, 帮助学生。

以下为部分学生反馈(原文):

生1: 我每天最主要的压力来源于妈妈的督促, 这也令我有点紧张和着急。我通过自我暗示的方法, “妈妈这么做是为了我好”, 然后让自己冷静下来。

生2: 我对电子产品没有抵抗力, 自律性差, 必须有人监督我的学习。后期我习惯了线上学习方法, 自觉和自律性提高了, 可以独立完成学习。

生3: 我觉得很孤独, 因为家里就我和妹妹。我烦躁的时候, 就在我自己的房间看一会漫画。

生4: 每当我有点着急的时候, 我会在自己的屋子里, 静静地坐着。

生5: 我觉得自己心理状态良好, 学习环境空气新鲜、安静, 我的学习妈妈来监督, 每天在我旁边盯着我写作业, 效果还可以。

生6: 我有一点焦虑, 会静坐几分钟。父母会监督我学习, 检查我的作业。

生7: 我和朋友一起视频写作业并互相问答, 没有什么学习压力。

通过对全班44名同学的询问及跟踪观察, 我了解到了15.9%(7名)的学生表示没有什么压力, 这部分学生大都有较好的学习习惯、有父母规律性的陪伴、学习成绩位于上中游或性格相对外向。52.3%(23名)的学生觉得自己有些压力, 这是班级内比较普遍的心理状态, 但是学生们通过与父母谈心、各种娱乐方式、参加室内体育锻炼、在网络上建立学习互助小组等方式进行情绪的调节。22.7%(10名)的学生觉得自己的压力非常大, 有些焦虑, 且压力大部分来源于主要负责写作业的妈妈, 由此可以看出学生的心理状态与监护人的心理状态有密不可分的联系, 且有个别家庭亲子关系紧张。9%(4名)的学生觉得自己的压力感、孤独感十分强烈, 且找不到可以解决的方法。

二、我的建议

(一) 对当前的新冠肺炎疫情感到恐慌, 怎么办?

疫情当前, 成年人都会感到焦虑和恐惧, 更何况是似懂非

懂的孩子, 所以家长和教师要做好引导, 及时疏导孩子的恐惧心理。

1. 给家长的建议: 要及时关注孩子的心理变化, 正确引导孩子。

(1) 引导孩子说出恐惧。有些孩子会表达出他们的害怕和紧张而有些孩子则会闷在心里。家长应当关注孩子不寻常的行为表现鼓励他们表达自己的情绪。

(2) 客观描述疫情。当孩子问及疫情相关的问题时, 家长不要夸大严重性, 加重孩子的恐惧, 也不要回避问题, 而应当用浅显易懂的语言描述病毒和肺炎的关系, 教会孩子正确的防护办法, 帮助孩子树立战胜疫情的信心。

2. 给老师的建议: 要正确解答问题, 做好多样化的教学安排。

(1) 开展多种引导活动。通过网络开展多种活动, 例如我鼓励学生在班级群里自由讨论, 引导学生客观全面的了解疫情, 及时向学生传播官方消息, 建立正确的价值导向。

(2) 帮助学生从心理上恢复秩序。我每周都提前给学生下发本周的学习清单, 制定有规律的学习计划, 通过网络授课的形式引导学生关注自己的学业, 养成良好、规律的生活和学习习惯。

(二) 长时间不能外出, 感到烦躁, 怎么办?

长时间待在家里, 无论是对于成年人还是孩子都是很大的挑战。其中烦闷和焦虑是失控感的情绪反应。

1. 给家长的建议: 帮助孩子获得控制感。

(1) 家长可以和孩子共同观看与新冠疫情有关的新闻内容, 并就孩子所关心的问题进行讨论。

(2) 父母适当培养学生的独立性, 在孩子完成作业或者玩游戏的时候, 给他独处的时间和空间。过渡部分家庭事务的决策权, 或者家庭互动游戏的游戏规则。

2. 互动给教师的建议: 设计课堂活动。

同学之间良好的远程互动也能为个体提供安全感和信任感, 减少负面情绪。

(三) 对网络学习存在焦虑和压力, 怎么办?

给家长的建议: 给孩子更多的情感关注。

家长应该聆听孩子的压力与焦虑, 找到原因, 并帮助他们接受情绪、释放压力。鼓励孩子根据网课的时间自主规划学习安排, 帮助孩子完成从被动学习向主动学习转化的过程, 关注孩子的小成就, 及时表扬, 给孩子增强学习信心。

参考文献:

[1] 营口市教师进修学院课题组, 盖宇, 孙莉莉, 付丽, 张琴, 张凯, 白容容. 关于疫情防控期间开展中小学生学习心理疏导的研究[J]. 营口日报, 2020-05-11(006).

[2] 纪淑玲. 疫情之下的心理疏导为疫情注入“心”力量[J]. 农村·农业·农民(B版), 2020(05): 54.

[3] 丁元竹. 努力做好抗疫中的心理疏导和情绪支持[J]. 中国发展观察, 2020(Z4): 87-89.