

新冠疫情期间小学生的心理健康状况及应对策略

蔡小梅

(泰国格乐大学)

摘要:在新型冠状病毒肺炎疫情防控的严峻形势下,全面加强小学生的卫生与健康工作,尤其重视和关注疫情当下小学生心理健康防护工作。学校作为服务学生身心健康的场所,必须要有良好的卫生健康管理体系能够在最大程度上保障师生的身心健康,提高自我防护新冠病毒的意识和能力,引导学生积极参加运动,增强身体素质的同时,也增强学生的心理承受能力。基于此,本文分析新冠疫情期间小学生的心理健康状况基础上,提出相应的应对策略。

关键词:新冠疫情;小学生;心理健康;策略

Mental health status and coping strategies of primary school students during the COVID-19 epidemic

Cai Xiaomei

(Gele University, Thailand)

Abstract: Under the severe situation of novel coronavirus epidemic prevention and control, we should comprehensively strengthen the health and hygiene work of primary school students, and pay special attention to the mental health protection work of primary school students at the time of the epidemic. As a place to serve the physical and mental health of students, schools must have a good health management system to ensure the physical and mental health of teachers and students to the greatest extent, improve the awareness and ability of self-protection against COVID-19, guide students to actively participate in sports, enhance their physical quality, and also enhance their psychological endurance. Based on this, this paper analyzes the mental health status of primary school students during the COVID-19 epidemic, and puts forward corresponding countermeasures.

Key words: COVID-19; pupil; mental health; strategy

前言:

根据疫情防控有关部署,为确保广大师生安全健康,在疫情期间落实“停课不停学”的政策,造成小学生居家隔离,严重影响他们的生理、心理、学习以及社交状态。如何针对学生居家隔离带来的心理健康问题,采取适当的措施,有效地提升他们的心理健康水平,成为心理健康工作者的当务之急。

一、新冠疫情期间小学生的心理健康现状

(一) 恐惧消极心理蔓延

2022年3月,疫情卷土重来,全国各地又陆续出现新增病例。此次疫情传播的病毒类型为变异毒株“奥密克戎”,此种病毒相较于原始毒株症状不明显,潜伏期时间更长,传播速度更快,导致此轮疫情形势严峻。多次核酸检测、居住地被封控以及新闻消息中不断增长的感染者数据,或是与家人沟通中接触到的负面信息,甚至有身边熟悉的人感染确诊,都会加剧小学生对新冠病毒的恐惧,陷入对何时才能回归正常生活的迷茫与焦虑。可能会有部分学生将个人所接触到的负面信息以及形成的恐惧消极心理传递给其他学生,甚至有部分学生被隔离、被感染而遭到其他学生的孤立、排挤,这些问题都需要重点关注。

(二) 正常交际活动受阻

小学生正处于身心成长关键期,其思想活跃,行为跳脱。与同龄人有更多沟通语言,与家人无法进行情绪沟通,尤其是学生家长多需要外出工作,学生独自居家学习,长久缺乏有效的社交活动,学生不良情绪无法顺利发泄,沟通障碍、心理抑郁以及内心压力持

续增多。长期居家隔离,与同学、老师只能在网上相见,阻断了小学生正常的社交生活,使他们更加依赖网络,网络成为疫情期间学生社交和娱乐的唯一途径。网上社交只有冷冰冰的文字和表情包,看不到对方的表情和动作,缺乏现实生活中人际互动的体验,难以传递情感,建立信任,弱化实际交往和沟通能力。过多的虚拟社交拉低了小学生社交生活的质量,不利于他们的社会化发展,也不利于他们心理和性格的发展。

(三) 居家学习引起家庭矛盾

孩子在家学习,导致家庭矛盾多发。很多时候父母无法控制自己的情绪,在教育孩子时互相指责和埋怨,甚至把工作中的压力发泄到孩子身上。很多父母仅仅只是孩子的衣食父母,而非“情感父母”,他们非但没能成为孩子的情感容器,反而要让孩子不成熟的心智来消化自己的不良情绪。青少年的认知反思能力、对情绪的觉察能力和生存能力不足,不像成年人,不开心可以搬家、换工作,他们没得选。只能困在自己的压力源里,又缺乏去学校与伙伴相处的缓冲和宣泄途径,于是压抑自己的情绪,导致心理安全事故高发。

二、新冠疫情期间小学生的心理健康应对策略

(一) 引导学生正确面对疫情

突如其来的新冠肺炎疫情打乱了小学生的生活、学习节奏,在国内防疫抗疫的过程中,取得了非常显著的成效,虽然不能放松警惕,但也不要过度担忧。多关注正面的信息也有助于保持心态平和,不恐惧,不焦虑。学校也一直在不断地根据上级防疫部门的要求来采取一些积极的措施,所以只要遵守学校的防疫要求,做好个人的

防护,就没有必要过于担心了。如今网络发达,获取信息的渠道多样,自疫情暴发以来,学生在网上也看到了不少不同方面的关于疫情的消息。网络信息繁多,要教育学生学会筛选,比如选取官方权威信息作为获取的主要途径。每天关注疫情的时间不要太长,避免过度关注疫情。此外,还需要做到不信谣,不传谣,尊重事实,相信科学。引导学生树立战胜新冠病毒的信心,因为较高的自信心也有助于降低个体的焦虑水平。

(二) 助力学生开展正常交际活动

对于一部分有效利用了这段自主时光的同学,要做的就是保持平和的心态,不要过于兴奋,维持良好的作息习惯,按部就班地度过到正常的学习生活中。对于有些焦虑和担忧的同学,可能是居家自由惯了,在家的时候作息一般也不太规律。上网课有时候还会开小差,感觉学习落下了,有些科目荒废了,他们在家中也养成了比较懒散的习惯,于是担心复课后不能很好地适应学校生活,有的学生还害怕面对开学的考试。的确,学习问题可能是造成很多学生产生复学焦虑的重要因素。宽松自由的居家环境容易让人消磨意志,消极怠倦,缺乏学习动力。但是复课以后,学习和考试是一定要面对的,需要引导学生调整好心态。

比如可以在焦虑的时候做一做腹式呼吸,或者在心情不好的时候适当地运动,运动可以使人快乐。在疫情期间,每个人的运动量都有一定的减少,这也导致了人们在这一时期消极情绪状态的出现。有意识地增加运动,可以尽快恢复体能。当然还可以找到适合自己的方法,保持情绪的的稳定。除此之外,还需要注意人际交往的问题。疫情期间独处的时间非常长,和老师、同学之间的交流也只是停留在网络上。疫情时期,人與人之间的关爱会给我们更多的力量,可以引导学生主动关心家人,关心同学和朋友,和他们交流自己的感受。同时,家人和朋友也可以给他们支持和鼓励,让大家在这个相互鼓励的氛围中度过这个特别的时期。如果觉得自己还是不能良好地调整自己的情绪状态,也可以勇敢地求助心理老师。开学后要恢复正常的人际交往关系,在做好个人防护的前提下,同学和同学之间、同学和老师之间要多进行沟通。进行正常的人际交往,这样有助于找回往日的适应校园的生活。

(三) 开展良好的家校共育

家校共育,家校形成教育合力,使学生生活在充满爱的环境中,不仅降低学生心理健康问题发生率,还将有利于学生心理健康问题得到有效解决干预。现代化教育理念下,家庭要主动参与到学校教育中,了解孩子在校学习情况,进而在家庭教育中做出有效配合,促进学生身心健康。

比如,学校认为在家庭环境下,学生的不安、焦虑等情绪会较少,即使出现也会很快被家庭教育消除;而家长方面,同样会产生类似心理,认为学校会在疫情这样特殊的教学时期,对学生进行有效、系统的心理健康引导教育,从而忽视对孩子进行必要的心理健康引导教育。由上分析可知家校共育的重要性,学校作为教育主体,需要重视先与家长沟通,了解学生在家的实际情况。比如,学生平时是否会与家长多沟通;平时是否会外出活动,与同龄人沟通交流;学生居家网课期间,情绪变化情况等。学校通过了解上述情况,可依据心理健康教育内容,制定特殊心理健康教育行动计划,布置多形式学习任务,对学生进行有效的、科学的心理健康教育指导。

(四) 布置有效任务指导学生学

布置任务,丰富作业形式,将使学生在特殊上课模式下感受

到学校的用心,进而内心产生积极的学习动力,有效开展学习活动。疫情形势下,小学生居家上网课后,不仅身体活动受到限制,其内心也经常处于压抑状态。小学生所处年龄正是思想非常活跃阶段,更愿意将内心想法付诸实践,比如说,学习累了,想要打篮球、踢足球、打羽毛球等放松放松,但受形式所限,这些只能是想法;比如说,学生想要参加一些实践活动,锻炼自己的综合能力,但同样受疫情形势所限,这些想法无法变成现实。

比如,针对低年级学生,教师向其布置查询资料任务,使其对自己所学专业更加了解,进而制定学习计划,做好学习规划。针对高年级学生,教师可指导学生对所学知识有一个清晰认知,并制作日常生活经历记录册,从中引导学生正视学习,寻找自身存在不足,将更多心思放在知识学习和技能提高上。总之,将学生的每日生活丰富起来,使其将注意力集中到学业上,引导其以健康心态面对生活。使其自身意识到疫情形势下最应该做什么,才是真正解决学生心理健康问题的有效手段。

(五) 运用信息技术模拟校园生活

利用科技,开展线上模拟校园生活,为学生呈现不一样的校园风貌,一方面有助于吸引学生注意力,使其通过网络了解到学校实际情况;另一方面也将有助于学生愿意通过网络与教师、与其他学生进行沟通交流,促进班集体团结。疫情形势下,学生每日都需要上网课,在钉钉群、腾讯会议中,每日看到相同的学习画面,看着一成不变的学习界面,学生很容易产生焦虑不安或者暴躁易怒情绪。此时,小学应创新教学思维,将现实校园生活搬到网络中,开展线上模拟校园生活,使学生感受到校园文化,体会到小学生校园生活,接受思想政治教育,树立正确的“三观”。比如,学校可定期开展一系列的网上校园活动,学生像在现实校园生活中一样,需要进行各种准备,通过海选、晋级、评选等方式参与网络校园活动。如每个周一开展“云升旗”活动,每天开展“云班会”活动,每个月开展“云讨论”活动等,以丰富多彩的网上校园活动。强化学生学习动机,预防并解决学生存在的心理健康问题。

三、结语

综上所述,疫情形势下,小学生心理健康问题,一是疫情的恐惧心理;二是学生自我逃避为现状,沟通障碍明显;三是家校沟通问题。针对以上问题,小学应重视联系家庭,开展家校共育教育,布置适合的学习任务,引导学生摆正心态。将因疫情影响导致的烦躁情绪缓解,明确学习是自己当前要务,无论身处何地,有网络,有健康的生命,都可以随时开展学习活动。对学生进行思想引导教育,更有利于学生树立正确“三观”,有可靠的思想觉悟,成长为对国家、对社会有贡献的优质人才。此外,学校还应重视利用科技手段,开展线上模拟校园生活,为学生打造不一样的小学生活体验环境。使其身心健康成长,心态阳光,勇于面对一切困难。

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] 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(中旬刊), 2021(04):167-168.
- [3] 沈晓勤. 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.
- [4] 张莹. 疫情期间的学生心理健康评价新方式 [J]. 上海教育, 2021(21):43.