

如何对待不愿加入团体辅导的同学

◆冯科琼

(广西横县中学 530300)

摘要:农村的普通高中一般都是建立在镇或县城因为学生大多来自乡下,因此大多数的农村的普通高中学生要离开他们的家庭,开始寄宿生活,要和同龄人尤其是同班同学一起学习和生活。高一的新生进入高中之初,面临着巨大的学习压力,面对的是陌生的学校环境、适应不同的教学方式、转变学习方法,面临着封闭式的生活管理及人际交往等各方面的问题。为了让高一新生更快地适应高中生活,鼓励他们更主动地和班上的同学交流,增强同学之间的交流沟通。同时也让我们老师和班主任能更好地了解学生,发现和预防个别学生的潜在的心理健康问题,充分认识到在高一新生入学教育中开展以团体辅导为主的心理辅导活动的重要意义和积极作用,以此来为我们以后的各项工作开展奠定坚实的基础。但是在团体辅导中有个别学生不愿加入团体辅导,这一现象值得我们深思和重视,用合理有效的方法来引导不愿加入团体辅导的学生,提高学生的心理素质,让他们更好地适应高中生活,创建良好的班风,构建和谐的校园。

关键词:团体辅导;引导;合理有效;提高;适应

作为我们学校的团体心理辅导团队的助教,我已经也参与了二十多次高一新生团体心理辅导活动。团体心理辅导与传统的“讲授课”不同,是体验式教学,通过一系列游戏,鼓励他们更主动地和班上的同学交流,增强同学之间的交流沟通,尽快新的学习环境,让高一新生更快地适应高中生活,同时也让我们老师和班主任能更好地了解学生,发现和预防个别学生的潜在的心理健康问题,创建良好的班风,构建和谐的校园。

我们的活动有几个亮点之处:1、大风吹的活动作为破冰游戏不仅能活跃氛围,适当的身体接触建立也鼓励他们更主动地和班上的同学交流,合理的惩罚和竞赛同时也能提高学生参与活动的兴趣。2、学生们在找朋友环节中能够主动得跟其他同学交流沟通、找到拥有共同特征的朋友,并且通过握手和签名,建立新的人际关系,在班集体中找到自己的归属感。3、分组和滚雪球的活动将随机地将同学分到不同的组,在组内认识、了解较为陌生的同学,建立新的连接,提高互相间的认识程度。4、情系千千结的活动中,不管学生们成功或者失败,他们都深刻认识到遵守规则的重要性和团结的力量。在这个活动后,他们的班级的团结凝聚力会更强,他们会在自觉地遵守学校的各项规章制度的前提下积极发挥各自的主观能动性,创造出属于他们的美好未来。

去年的一次新生团体心理辅导让我印象深刻。在找朋友的环节中,我发现了一个同学没有参与到火热的活动中,他自己一个人趴在教室的栏杆上,我轻轻地走上前,微笑着询问他为什么不参与活动并鼓励和引导他参与活动,去寻找与自己有着共同特征的朋友,他沉默不语,摇了摇头,有点尴尬地看着我但依旧没有参与到活动当中。为了缓解这个尴尬的局面,我转向了其他同学的活动中,与此同时,我也在偷偷地关注没有参与活动的这个同学,我突然发现他并没拿有用来签名的笔,我就引导其他同学主动过去跟他交朋友,也可以顺便把笔借给他,令人高兴的是,之前不愿参加活动的同学虽然没有像其他同学那样积极主动地去找共同特征的朋友,但他也慢慢地与把笔借给他的那个同学聊天,把笔借给他的那个同学还给他介绍了新的朋友,从而建立了新的人际关系网,在新的班集体中找到朋友,找到了归属感,让他更快更好地适应高中生活。在这次团辅活动结束之后我们也向班主任反应了这个现象,建议班主任平时多关注、关心这个学生,引导这个学生在新的班集体主动跟其他同学交流,让他更快地融入班集体,同时也能预防这个学生因不适应新学校所引发的一系列心理健康问题。这个现象让我在以后的团体心理辅导活动中有

了一些思考。班级团体心理辅导活动是我们学校(特别是高一年级)心理健康教育的活动形式之一,它不仅能让高一新生预防由于不适应新环境所出现的心理问题、更好地适应高中生活也能让老师更好地了解学生,建立一个更有凝聚力的班集体。

一、重视预期目标的同时也要关注不愿参加团辅活动的个别现象。

团体心理辅导活动是在团体的情境下的一种心理辅导形式,它是通过团体内

人际交互作用,促使个体在交往中观察、学习、体验,认识自我、探索自我、调整和改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式,以促进良好的适应与发展助人的过程。^[1]团辅活动借助团体本身的力量去解决问题,带给学生支持,这样的方式更容易为学生所接受。大多数学生都能够乐意且积极参与团体心理辅导活动、团辅活动氛围也很活跃,但团辅教学同时也是难以预测、变化万千的,之前预测好的教学环节和活动用语也要根据不同的班级、不同的情况要做出灵活有效的调整。团辅活动的主带老师要控制整个活动流程,引导学生参与活动,让团辅活动达到预期的目的。作为助教的我们,除了维持活动秩序让活动更顺利地进行外,也要多关注不愿参加团辅活动的学生(因为胆小或极度紧张等原因),及时跟主带老师交流沟通,寻找合理有效的沟通技巧,正确地引导他们参与活动从而鼓励他们更主动地和班上的同学交流,让他们尽快地适应新环境下的学习生活。

二、营造轻松的团体辅导活动氛围。

班级团体辅导就是体验式教学,学生通过参与体验活动、交流沟通心得体会,探讨问题,进行思想的碰撞,增强同学间的互动,获得自我发展和自我完善。营造轻松的团体辅导活动现场氛围(如与活动相匹配的适当的轻松歌曲)能让同学消除不愿参与团辅活动的心理,更好地释放自我、释放天性让他们真诚开放地敞开心扉地去了解新同学、用轻松愉悦的心情去接纳新的朋友、认识新的班集体。老师可以在这轻松的氛围中引导学生主动地参与活动,让他们在活动中认识到自己已经交到了朋友且也有能力去适应融入新的班集体。

三、课后要时刻关注不愿加入团体辅导的同学。

个别同学不愿意加入团体辅导的原因是复杂的和多方面的,可能是因为他们性格胆小、极度紧张、比较慢热、也有可能是跟他们的个人家庭背景、成长历程等有关,这不可能之一个晚上的团体心理辅导活动就能根本解决,所以我们在团辅活动中发现可能有问题的学生的话一定要及时跟相应的班主任们交流沟通,建议相关的班主任们在以后的学习和生活中要多关注、关心这个学生,引导这个学生在新的班集体主动跟其他同学交流,让他更快地融入班集体,同时也能预防这个学生因不适应新学校所引发的一系列心理健康问题。

农村的普通高中的专职心理老师之少,而且农村的普通高中一般都是建立在镇或县城因为学生大多来自乡下,因此大多数的农村的普通高中学生要离开他们的家庭,开始寄宿生活,要和同龄人尤其是同班同学一起学习和生活。高一的新生进入高中之初,面临着巨大的学习压力,面对的是陌生的学校环境、适应不同的教学方式、转变学习方法,面临着封闭式的生活管理及人际交往等各方面的问题。如果学生无法适应这样高中生活,无法在班级中找到归属感,就会引发一系列问题,为了让高一新生更快地适应高中生活,利用团辅活动合理有效地引导和鼓励他们更主动地和班上的同学交流,增强同学之间的交流沟通。同时团辅活动也让我们老师和班主任能更好地了解学生,发现和预防个别学生的潜在的心理健康问题,创建良好的班风,构建和谐的校园。