

校园心理剧在中小学心理辅导中的作用研究

◆张馨

(北京外国语大学附属苏州湾外国语学校 江苏苏州 215200)

摘要: 校园心理剧属于全新的心理辅导形式, 校园心理剧从中小学生的特点出发, 结合学生的实际情况, 采用角色扮演的方法来开展心理辅导。目前, 中小学生心理辅导问题受到越来越多人的关注, 很多中小学生在心理问题, 阻碍学生的成长。校园心理剧的开展能够帮助学生解决心理问题, 实现心理辅导目标。

关键词: 校园心理剧; 中小学; 心理辅导

校园心理剧建立在心理剧基础之上, 通过让学生角色扮演来展现学生日常学习和生活, 以此来发现并处理学生存在的心理问题, 促进学生成长。校园心理剧在中小学心理辅导中的应用容易被教师和学生接受, 值得大力推广。

1. 校园心理剧的发展史

心理剧起源于欧洲文艺复兴时期, 而校园心理剧是在心理剧基础之上产生的。1990年, 校园心理剧被首次应用于学生心理辅导中, 校园心理剧坚持以学生为中心的辅导理念, 让学生来扮演不同的角色, 并通过角色扮演来展现日常生活, 并通过校园心理剧帮助学生治疗心理疾病, 促进学生健康成长。学生在校期间会出现多种心理困惑, 比如中小学生学习压力大, 学生与家长沟通不畅, 学生自卑等等, 多种心理问题对中小学生未来成长和发展十分不利。

在开展校园心理剧之前, 参与者需要先热身, 也就是对剧情进行重复排练。在排练的过程中, 心理辅导也要充分发挥出作用, 向参与者介绍地点, 时间, 人物等信息, 让参与者可以了解角色的特点和风格, 这样才能呈现出最佳效果。表演环节是校园心理剧中至关重要的环节, 也是学生心理辅导的关键环节, 在表演的过程中学生可以大胆发泄自己的情绪, 把自己生活和学习中遇到的问题呈现出来, 尽情表演。心理辅导要引导学生, 让学生学会分享, 说出自己的心里话, 并与辅导员进行探讨, 找到最佳解决策略, 让中小学生在困境中走出来。

2. 校园心理剧在中小学心理辅导中的作用

2.1 符合中小学生的身心特点

目前, 中小学生的学习压力比较大, 导致中小学生对自身心理问题的关注度比较低, 而且中小学生的自省能力也比较低, 无法正确面对和解决自己的心理问题。校园心理剧能够直接展示学生的心理问题, 为学生创设情境, 让学生学会正确面对自己的心理问题, 并能够在辅导老师的引导下解决心理问题, 让自己能够健康快乐的成长。相比而言, 校园心理剧更容易让学生和教师接受, 校园心理剧的题材来源于学生的实际生活, 并通过表演来引起学生共鸣。

校园心理剧在心理辅导中的应用改变了传统心理辅导理念和形式, 把心理辅导课程搬上舞台, 提高学生的参与度, 具有很强的趣味性。校园心理剧不会给学生带来压力, 学生可以自行选择表演的内容和形式, 帮助中小学生在探索更好的自己。

2.2 有利于解决学生心理问题

校园心理剧的参与者不仅代表学生个体, 更代表了一类人, 能够反映并解决中小学生在现存的典型心理问题。校园心理剧的形式多种多样, 可以是小品, 舞蹈, 相声等等, 中小学生可以根据自己的想法进行编排。对于校园心理剧表演者而言, 表演者能够真实的反映自己的内心想法, 并通过自己的言行来影响观看者, 而观看者则通过观看来获取能量和动力, 探寻找到解决心理问题的最佳方法。

当前, 无论是家长还是教师对于中小学生对心理问题的关注度都在不断提高, 心理问题直接影响中小学生的健康成长, 校园心理剧是解决中小学生对心理问题的关键途径。目前, 很多学生都是独生子女, 从小被长辈宠溺, 导致中小学生对出现自私, 以自我为中心等问题, 而这些问题都不利于学生的成长和发展。针对中小学生的心理问题, 家长和教师要积极配合, 共同努力, 家长和教师都要以身作则, 从自己做起, 成为学生的榜样。虽然家长工作

繁忙, 但是孩子的成长至关重要, 家长要多抽出时间与学生交流, 多关注学生的成长过程, 这样可以减少学生的心理问题。家长也要积极参与到校园心理剧编排过程中, 关注学生的一举一动, 与学生共同完成校园心理剧的编排以及表演, 拉近与学生之间的距离, 让学生知道父母是关爱自己的。

2.3 生命教育的新形式

校园心理剧属于心理辅导的关键形式, 辅导的对象不仅仅是表演者, 也包括观看者, 最终实现问题的转化。生命教育已经成为新时期大力倡导的教育理念, 生命教育关注学生个人发展, 从学生的角度出发看待问题, 尊重学生, 平等的对待每一位学生。校园心理剧是把多种元素结合在一起, 实现跨文化沟通, 让学生产生强烈的感受, 刺激中小学生的视觉和内心。

校园心理剧在中小学生对心理辅导中的应用对辅导教师的专业性提出了较高要求, 在传统心理辅导模式下, 辅导教师只需要展开理论讲解即可。新时期, 校园心理剧的应用要求辅导教师了解心理剧的基本要素, 并能合理选择校园心理剧的表演形式, 发挥出校园心理剧在心理辅导中的作用。校园心理剧能够解密人们的内心世界, 带有强烈的感情色彩。当然, 要想让学生通过校园心理剧展现自己的内心需要一定的勇气, 需要辅导老师正确的前期引导, 增强师生之间的信任度, 能够让学生对自己吐露心声, 激发学生的力量去重新思考出现的问题, 让学生找到情感的宣泄口, 最终解决出现的心理问题。

相比西方国家而言, 我国应用校园心理剧开展心理辅导的时间比较短, 缺乏理论和实践经验, 需要加大研究和推广力度, 真正发挥出校园心理剧在中小学生对心理辅导中的作用。

结语:

目前, 中小学生的心理问题非常多, 而心理问题直接影响中小学生的未来成长和发展。对此, 家长和教师必须重视中小学生对心理辅导问题, 帮助中小学生对解决现存的心理问题。新时期, 校园心理剧被广泛应用于中小学生对心理辅导中, 校园心理剧注重学生的个人发展, 以舞台表演的形式呈现出学生内心真实状态, 给学生找到情绪的宣泄口, 让学生大胆说出自己的想法。教师和家长可以根据校园心理剧来了解学生的内心想法, 并针对学生出现的心理问题制定解决方案, 帮助中小学生对解决心理问题, 促进中小学生对成长和发展。

参考文献:

- [1] 校本特色立品牌, 科研引领促发展——“主体—发展”模式下校园心理剧校本课程的实践探索[J]. 叶华文. 中小学心理健康教育. 2018(06)
- [2] 热身技术在中小学校园心理剧中的实际操作与应用[J]. 武婷婷, 郭成. 中小学心理健康教育. 2019年01期
- [3] 校园心理剧在大学生挫折教育中的运用[J]. 常友善. 四川工程职业技术学院学报. 2016年01期

