

后疫情时代初中问题学生心理干预有效性研究

李金虎 王 静 王凤辉 程风江

山东省德州市武城县实验中学北校区 253300

摘要: 新冠疫情影响了学生群体原本规律的学习生活,也对他们的心理产生了多方面的影响。大部分同学都有能力积极有效地面对这些影响,但每个班也有30%左右学生不能较快地进入到在校学习状态,原因涉及多个方面,既有学生自身,也有家长和学校层面,这里我们需要格外重视学生们的心理健康的这几个层面。

关键词: 初中问题学生 疫情 心理干预

A study on the effectiveness of psychological intervention for troubled Junior middle school students in the post-epidemic era

Li Jinhu, Wang Jing, Wang Fenghui, Cheng Fengjiang

North Campus of Wucheng Experimental Middle School, Dezhou city, Shandong Province 253300

Abstract: The novel coronavirus has affected students' regular study and life, as well as their psychology in many ways. Most students have the ability to face these influences positively and effectively, but about 30% of students in each class cannot enter the state of learning in school quickly. The reasons involve many aspects, including students themselves, parents and schools. We need to pay special attention to these aspects of students' mental health.

Key words: middle school problem students epidemic psychological intervention

一、问题评估

通过观察,我们发现有以下情况的学生的心理状态往往存在异常:出现持续的烦躁,不能静下心来做事情。出现入睡困难,夜间容易惊醒,或者早晨过早醒来(或者晚上睡的很晚,虽然起床时间已经不早,但整体睡眠时间不足)对各种信息过于敏感、紧张。容易愤怒,与家人发生冲突。对以往感兴趣的事情提不起兴趣来。这些学生里边包括存在精神和心理问题的学生;有血缘关系的家族成员患精神心理疾病的学生;近期负性生活事件较多的学生;平素性格过于敏感,容易紧张,“心太重”的学生。

我们通过一个简单的方法来评估学生的心理状态:PHQ-4心理评估工具:

在过去两周里,您感觉自己被以下症状所困扰的频率是?

在过去两周里,您	完全没有	有过几天 (≤7)	超过一半天数 (>7)	几乎每天
PHQ1.我做事缺乏兴趣和乐趣	0	1	2	3
PHQ2.我情绪低落、抑郁或无望	0	1	2	3
GAD1.感到不安、担心及烦躁	0	1	2	3
GAD2.不能停止或无法控制担心	0	1	2	3

评分的方法也很简单,就是如果问题1+问题2的得分如果超过3分,或问题3+问题4的得分如果超过3分,均提示学生可能已经存在心理问题。

常见的简单的方法可以帮助学生放松和缓解,可以使用以下几种方式,进行自我调适:情绪日记、放松呼吸训练、正念减压、积极的自我陈述等。

那么,何种情况下需要去看医生? PHQ-4心理评估工具,连续2次(间隔2周)评分均为异常,并且明显的影响日常生活和学习,就建议寻求专业医生帮助,进行系统的评估。

二、教师干预

作为老师,我们应该这么做?记得陶老师说过,孩子的天性就是“玩”,“玩”就是他们的“事”。但是作为教师又需要引领学生完成学习任务,像我们初中还要面对升学压力,这就要求教师处理好“教与学”和“学生玩”的矛盾。因为前一段时间我们这里的学生上过很长一段时间的网课,很多学生已经不适应在教室里面听课,尤其是现在十四五岁的初中生,能坐住就算不错,如果想让她们在教室安安静静地听一节课是很难的。我们总是站在成人的角度去面对学生,理所当然地认为学生来了就应该在教室做好,做好后就应该安静地学习,这是我们为人父母多年以后角色转变当了老师发生的改变,试想我们在我们的学生时代是不是也很好动,十四五岁的年纪,不好动才不正常,我们会对发不完的漫天遍野的试卷生来就感兴趣?当然不是,我们也是总盼望着下课,放学,早点回家,做自己有感兴趣的“发明”,“实验”,约好友同学“见面”。其实每个时期学生的心理年龄都是一样的,你不可能说我们那个时代学生心理不成熟,现在的中学生心智就已经很成熟了,这是不可能的事情。想到这些,我们的心情就很平静了,有学生上课“开小差”,“交头接耳”“扔纸团”,马上制止,课下该批评的批评,该教育的教育,但我们自己一定要放平心态,不能因为这些大动肝火。

班里有一个叫管金瑶的女孩,学习非常认真,性情非常温顺,而且特别能替别人着想。有一次,我拿了好几份试卷来到班级,想急于发给大家,因为她在靠门的第一个桌,就接过了我手里的试卷,然后数好每一排的人数,一排一盘往右分发。比老师的动作还要娴熟。本来是发试卷这样的小事,可是在一个学生眼里这就是老师交给她们的“大事”,要把“小事”做好,“大事”更不能马虎。她本来就体弱多病,每次上课来的时候总能听到她鼻子呼吸不通畅发出的抽泣的声音。天气又冷,因为座位轮换她轮到了靠门的第一个桌,本

来是在中间的，班主任估计也没太注意。靠门最大的一个不好就是冬天冷，透风，而且这个小金瑶体质还非常虚弱。我想应该和她班主任沟通一下，照顾一下体质差的这样的学生，安排座位时可以靠后一点，不一定非得在前面第一个桌。这样第一个桌靠近门口很容易受风寒患感冒。还没等我来得及说，昨天晚上晚自习，我就没再见到小金瑶，她的后桌说她请假了，果然没出我所料，这两周超低温持续，估计是冻伤了。

对于我们身边有这样的一些学生，她们不光是需要心理关怀而是更需要给予她们一些生活上的关心，关怀，她们的身上流淌的善良反而能带给我们一种心理上抚慰。

像小金瑶这样的学生，我们不仅要关注她们的学习状况，更应该关注一下她们的身体和生活状况。或许她们生来就体弱多病，或许她们的父母不在身边，饮食起居和一日三餐没有保障造成的营养不良，她们这样的学生不是不优秀，反而往往是非常懂事，非常热爱学习的优秀的学生。我们给与她们的应该是更多的身体上的关爱，让她们有一个健康的身体，了解一下她们的家庭状况，家访或者邀请家长来谈心交流。老师和学生家长大家齐心协力保学助学。这样的学生太需要关注身体的健康，有一个健康的身体，她们会很快乐的主动学习。

同时教师也需要调整心态。记得冬天我的楼下一位邻居大爷去清洗地暖管聊天时说，我清洗地暖管的目的是让我的老母亲能多活几年，她心脏不太好，还有肺病，脑血栓，等到她一下床双脚着地感觉到地是热的，我们做儿女的孝心就尽到了，老母亲就能多活几年。他说他的老母亲有肺病，是因为家里有人吸烟的原因吗？他说不是，他说他的老母亲是一名老教师，在她们那个年代多经历的艰辛，只有她自己能体会的到。他说作为教师一定不能经常生气，要让自己的心态平和，无论就业、升学、管理和社会的压力多么大，我们都应该尝试做一个快乐的人，不要强求非得做一个“完美主义者”，理想的认为世界就应该是自己现在年龄理想的状态，想想，那是绝对不可能的。

三、家长干预

作为家长，我们能做些什么：作为家长，可以尝试做到以下几点：第一，注意观察自己的精神心理状态是否稳定，前面的问题同样适用于家长；第二，留意孩子的日常行为，是否发生显著变化；第三，如果发现孩子的行为让自己担心，首先和孩子坐下来谈一谈，先了解一下孩子当前内心的感受和想法，并询问孩子有什么样的需求，希望得到什么样的帮助；第四，引导孩子使用评估工具进行评估；第五，对孩子出现的问题保持冷静，不要显得过度惊慌失措。

比如在家中，如果一家人都在看电视，只有孩子在做作业，这个孩子就会说，我为什么要写作业啊，我也要看电视。问题就来了，有些我们认为理所当然的事情，孩子却不这样认为。不是理所当然，不是学生就应该写作业，学生也是人，他们也要放松，要娱乐，要 happy，还要有自己支配的时间。父母在管自己的孩子的时候往往舍本求末，因为自己忙，有时连饭也顾不上给自己的孩子做，却要求孩子成绩好；从来不跟自己的孩子谈心，陪伴。却要求孩子自己独立完成作业。甚至即使有时间，许多父母也会去找朋友喝酒，聊天，聚会，妈妈在家追剧，看手机，现在打牌的少了。。有些是确实父

母不在身边，在外地打工，一年回来一回，孩子就跟着自己的爷爷奶奶。小学五六年级的内容他们根本辅导不了，更别提上初中上找晚自习，能照顾一家人的生活就不错了。像我们这里留守儿童又多，也不是我们这里，现在这种情况应该比较普遍，这牵扯到社会生产力生产方式经济结构的问题，我们不深究，关键是我们转变我们自己的认知。有些小孩上课不注意听课，我们应该想到他们背后是怎样的一个家庭，在我居住的小区，有这样一个孩子，她的妈妈为了照顾她上学，在小区里离我家不远的一栋楼租了一间车库，简单装修了一下，就成为了母女生活学习的温馨港湾。我想，这个孩子是幸福的，因为有妈妈的陪伴，虽然只是一间小小的车库，在冬天凛冽的寒风中，它却能为这对母女遮风挡雨，想想每天这个女孩（也有可能是男孩）回家后能吃到妈妈做的热乎乎的饭，喝上妈妈亲手烧开的热水，听到妈妈每天熟悉的叮咛，我想这比什么归因都管用。车库的外面空调架上晾晒的是孩子崭新的校服，我想，每天，孩子穿着这样的校服呼吸着新鲜的空气去上学，是一件多么快乐的事情！这样的学生我就能在班级上课时对号入座，看状态，看表情，就能看出来，他是出的怎样的一个家门。因此，想到这些，也就不再忧虑，不再着急，那些学习学习习惯不太好的学生，没必要对他们提出一样的要求，家庭背景不同，生活经历不同，有学习好的，有学习差的，有遵守纪律的，有违反纪律的，有喜欢上学的，有不愿上学的，这些也就很正常。俗话说，龙生龙，凤生凤，老鼠的儿子天生会打洞。他的爸爸是木匠，一手的好手艺，他那时就没上过几天学，现在是装修公司老板，人家一开始就没指望孩子走上学这条路，你说咱跟着瞎操心啥。不过，大部分学生家长都是上班族，还是渴望自己的孩子学有所成，通过读书来获得更好的生活。我们班里有一个叫赵琪瑜的女孩，她在背问题时认真的态度，感染了我，她背问题三句背到第二句“身心的寄居之所”背成了“心灵的寄居之所”再背第三句时“心灵的港湾”马上注意到了自己的错误，于是立即进行了修正。也就是说，这样的学生有自我修复的能力，她们的学习能够做到自我检查，而不太需要老师的干预。我想，这样的学生在性格里面已经注入了自我效能、乐观与希望，她们把学习当成一种快乐，把准确当成一种挑战，把专注当成一种习惯。这样的学生能够体会到完成学习任务时的成就和流畅感，对自己充满信心。

初三学生，面对生活学习节奏的变化和升学压力，要做到：让生活作息维持规律是应对这一突发性变化的必要条件，列一个日常生活计划并认真执行，避免自乱阵脚；除紧张的学习生活外，适当安排自己平素喜欢的、带来充实感、愉悦和放松感的活动；面对自身的情绪波动，不批判，不责备，如果出现应有效地打断。

加强行为训练，对于中学生而言，因为自我管理能力较差，有两点需要在家长的监督下完成：帮助孩子安排充实的学习和娱乐生活，合理规划作息时间、营养膳食及运动；对各种场景下的防护要进行针对性的训练，为复学做好准备。

参考文献：

- [1] 肖春芳《协和医学杂志》[J] 北京：光明网 2020.04.14
- [2] 陶新华《积极心理学》[M] 上海：华东师范大学出版社 2017.05