

舞动治疗对农村学校学生心理问题干预机制的研究

孙晓霞

(琼台师范学院 海南海口 571100)

摘要: 舞动治疗实际是站在“抒发”的角度, 强调引导学生敢于表达、学会表达、准确表达, 将内心的情绪、情感宣泄、抒发出来, 以此对学生进行“心理疏导”, 促使学生在学习及生活中, 都能够从积极的角度感受、理解身边的人、事、物, 以此形成积极心理, 有效解决心理问题的一种方式。本文从“舞动治疗对农村学校学生心理问题干预机制”研究角度, 分析相应的理论及观点, 结合农村学校学生常见的心理问题、成因, 给予舞动治疗, 具体给出几项干预建议, 旨在促进农村学校学生心理健康水平提升, 助力实现素质教育目标。

关键词: 舞动治疗; 农村学校; 学生; 心理问题; 干预机制

农村学校学生的心理问题, 常见于人际交往方面, 这与其成长环境有着极为密切的联系。当前农民工进城的情况已经非常普遍, 部分家庭因各种原因, 导致学生不能跟随父母去到相应城市学校就读, 长时间与父母分离的情况下, 学生的情绪、情感容易因得不到有效的疏解, 使得心理环境异构, 在教师、家长未及时发现、干预的情况下, 逐步形成不良心理问题, 对学生个体的成长将产生极为不利的影 响。实际上, 类似“留守”的问题, 在城市中也较为多见, 社会大环境下, 外出条件更加便利, 家长受工作需求影响, 需要长期在外地办公的情况较多。此外, 针对一些学生学习及情绪管理上的问题各地也较为常见, 因此, 本文的研究虽然针对农村学校学生心理问题进 行, 但实际的研究影响范围颇为广泛, 且舞动治疗方法本身, 对解决各个阶段、各个地区学生心理健康问题, 有着非常普遍的适用性, 从身心相互影响角度研究心理问题干预方法, 对当前学校教育 教学活动开展有着较为广泛的参考性。

一、舞动治疗对农村学校学生心理问题干预机制的应用理论

运用舞动治疗方 法, 对农村学校学生进行心理干预, 其主要运用的理论为: 艺术创造即治疗理论。该理论强调: 艺术创造的过程, 是一种内心情绪、情感表达的过程, 且这一过程中, 便于重整内在需求、冲突, 激发自我疗愈, 促使经验增加, 用以解决心理困境。这一理论的应用, 实是尊重学生心理内在表达特殊性的表现, 在特定成长环境(农村家庭环境、学习环境)中, 学生的学习心理、情绪及情感等存在一定的差异性, 借由艺术创造过程予以表达, 可以为情绪及情感创设一个合理的“发泄口”, 促使学生在表达中, 感受自身情绪、情感的变化, 拥有一定“经验”, 利于从自我调整角度, 提升心理调节能力, 助力心理健康发展。

二、农村学校学生常见心理问题

上述“艺术创造即治疗”理论的应用, 舞动治疗的具体落实, 还需充分了解当前农村地区学生的常见心理问题, 便于对学生进 行针对性地舞动引导, 合理设定活动主题, 引导学生向着积极方向发展。如农村学生一般在人际交往、情绪调控及处理、学习等方面存在一定的心理障碍, 如社交焦虑, 不知道如何与人更好地沟通, 情绪上来无法调控、找不到出口以及学习压力大等。针对人际交往、情绪调节、学习压力缓解等, 可以从合作探究、表达能力培养以及自主学习能 力培养等角度, 结合舞动治疗法, 为学生创设条件, 促使其逐步具备情绪调节能力、人际交往能力、合作能力及自主学习探究能力, 将促使学生身心健康水平持续提升。

三、舞动治疗对农村学校学生心理问题干预机制的应用

舞动治疗方 法在农村学校学生心理问题干预机制中的应用, 可以从以下几方面入手, 深入了解学生、创建共情条件, 设置舞动主题、明确教学目标以及深化细节性内容等方式, 对学生进 行有效的心理干预、教育引导。

(一) 转换教师角色, 走近真实自然的学生

角色转换, 主要从教师引领者角色向着观察者角色进行转变而言, 强调教学活动中, 教师将课堂还给学生, 并在学生自主发挥的过程中, 对学生舞动表现予以客观描述, 降低评价的主观色彩及对学生心理的不利影响, 促使学生释放自己, 便于教师于释放过程中, 观察了解学生, 方便制定心理干预方案。且精神分析理论与动作分析理论均认为: 内心情感支配并感染着肢体外化动作, 同时肢体动作又反映着内在的精神世界。

例如, 在舞动心理课堂上, 可以引导学生表达、体会自己的心情, 如“运用一种动作来表达此时此刻的心情, 让同学和老师来猜一猜”, 不仅为指明了本堂教学方向, 更可以激发学生一定的兴趣, “猜”这一行为本身就具有一定的神秘色彩, 足够引导学生探索、实践, 学生也能够在这 一大前提下, 兴趣、情绪容易被激发。当学

生在最初时候表现出一种“羞涩”, 无人开头时, 教师可以以某位学生此时“微笑”, 或者是“与同学窃窃私语”等表现, 率先猜测该名同学此时的心情、情绪后, 学生往往会纷纷效仿, 逐步打开情绪、思维的限制, 逐步融入舞动, 猜透环节^[1]。

在学生纷纷加入进来, 且越来越敢于借助舞动, 表达内心想法时, 教师应从旁注意观察, 且深刻记忆学生的具体动作、表情等, 为后续描述做准备。且在具体描述过程中, 不建议掺杂主观判断、评价内容, 如“动作标准/不标准”“动作具有/不具美感”等带有明显主观倾向的语言进行评价, 以有效避免学生因“主观倾向”产生讨好心理, 不敢真实表露自己, 不利于教师探查 到学生真实的内心, 影响后续心理干预方案设计的合理性。

(二) 设置舞动主题, 顺应学生身心发展规律

舞动主题的设置, 影响着舞动心理课堂教学的实施过程、实施效果。因此, 在具体开展舞动心理课堂活动时, 应注意合理设定舞动主题, 充分结合学生的身心发展规律, 以促进学生身心健康发展为前提, 依据舞动主题, 合理设计教学内容。

1、表达性舞动

虽然近年来城镇、村镇生活差距在不断缩小, 但整体社会大趋势仍未改变, 农民工进城务工的情况较多, 使得农村地区人口数量骤减。且随着生活水平的提升, 农村地区适龄、同龄学生数量减少, 学生整体面临一个“无人诉说”的环境, 长此以往, 使得学生的沟通能力下降, 语言表达、表现力下降^[2]。对此, 可将舞动主题与“表达”相结合, 引导开展表达性的舞动课堂活动, 对学生进 行表达能 力、表现力的培养。

例如, 将肢体语言与行为情绪的传达结合在一起, 通过设定相应的表达主题, 引导学生做出自认为可以表达这一思想情绪的动作, 过程可以舞动全身, 对眼神、头部动作、肩、肘、手、腕以及腰身、臀部、腿部、膝关节、脚部、脚踝等, 进行真切地感受、领悟, 对为每一个自主设计的动作赋予情绪价值, 促使其具有代表自己情绪、情感的作用^[3]。整个过程利于激发学生的参与兴趣, 并在自主表达过程中, 逐步深化表达思想, 习惯、喜欢表达, 并在逐步练习、学习中, 掌握准确表达情绪、情感的方法。由此可促使学生在面对相对“闭塞”的成长环境时, 依然能够找到情绪的宣泄口、情感抒发的出口, 利于促使其形成健康的心理环境。

2、健身式舞动

身心健康不可分割, 身体的健康, 极大程度可以辅助改善学生的心理环境, 同样的心理健康也可以促使学生身体健康程度提升。因此身心健康双向发展, 是促使学生提升心理健康水平、改善心理环境的关键方法。在舞动心理课上, 教师可以从“健身”这一主题角度, 引导学生借助相应的舞动方式, 提高身体素质、身体机能, 营造良好的“外部条件”, 为心理环境建设提供助力。

例如, 在认识到手语舞具有动作简单易学特点, 且适合在学校推广, 同时对参与者心理素质、身心放松以及凝聚人心等方面, 均有显著作用的基础上, 教师可以引导学生学习、练习手语舞, 以达到基础锻炼, 促进身心健康发展的目的^[4]。且手语舞本身的动作幅度较小, 学生易掌握, 只需结合“健身”主题、手语舞特点, 合理设计教学内容, 激发兴趣、培养自主性, 促使学生在逐步养成“舞动”习惯后, 真正提升其身体素质, 为心理健康创造良好身体环境。

具体练习手语舞时, 可以通过“轮番领舞”的方式, 激发学生兴趣, 且具体舞蹈动作、类型选择可以由“领舞”自主决定, 需充分考虑同学的兴趣、基础, 合理选择、设计, 如此一来, 还可以促使每个学生在“考虑他人感受”的过程中, 逐步学会理解他人, 助力心理健康程度提升^[5]。且过程中, 为促使学生能够更多参与“领

(下转第 264 页)

(上接第 238 页)

舞”活动,培养学生自主意识、自主能力、集体感及合作能力,对于领舞人数的设定,可以适当放宽,如每次领舞安排 3—5 人。如此一来,可以在一定时间内(如半学期、一学期),为学生创造更多领舞机会,促使其在领舞过程中,生发更多感悟,养成为他人着想的良好习惯,助力学生心理健康发展。且领舞本身要充分掌握舞蹈动作的要领,自己先做标准,达到规范、美感的要求,因此,学生在领舞过程中,手部协调性、肢体协调性将得到有效提升,身体素质提升的同时,更有利于心理健康发展。

(三) 抓好课堂细节,提升舞动心理课实践性

抓好课堂细节,主要从“充分利用课堂时间”角度考虑。对于舞动心理课堂中了,对学生身心进行引导目标的设定,应注意调动每一个课堂细节性内容,促使其成为调动学生情绪、引导学生舞动的有效助力。如课堂道具、活动形式、背景音乐、评价行为等,将其有效整合起来,一个整体,对学生进行环境引导,促使学生参与舞动的兴趣提升。

例如,在课堂上,教师通过播放不同的音乐,引导学生进入不同的心境,观察个体在不同音乐氛围下,产生的行为,判断其心理活动。过程中,可以为学生提供不同的活动道具,以配合学生的行为动作^[6]。如在播放《哈利波特》电影著名插曲“Harry's Wondrous World”时,学生第一时间会想到“魔法棒”,从而找到相应道具,做出相应动作。而当背景音乐“转动命运之轮”响起,并伴有“真相只有一个”的独白时,学生往往会激发式说出“我叫江户川柯南,是个侦探”,并习惯性做出柯南的经典动作。若将整个活动设计成游戏方式,引导学生围成一圈,以全体学生意见为标准(少数服从多数),评价每一轮活动中每个学生的表现,举手表决认为“不合格”的学生,需要站到圈里,为同学们表演才艺,以此促使学生在互动性更加明显的氛围内,更容易释放天性,积极参与到活动中,感受舞动乐趣、活动乐趣,达到舞动课堂氛围营造、积极促进、有效疏导的目的。

结束语:

综上所述,农村学校学生常见心理问题之所以特殊,与环境关系密切,但随着当前社会城镇、乡村生活环境间的距离在逐渐缩小,学生心理健康问题逐步呈现一定的普遍性特点。因此,上述研究内容一定程度上,较为适用各地、各级学校教育学生心理健康问题的干预方面。但即便如此,各学校教育活动中,学生的心理问题仍存在一定差异性,因此,教师在实际运用干预方法时,还需具体问题具体分析,结合学生、环境、成长条件等各方面因素,对学生进行全程关注性、全面指导性的心理健康引导,帮助学生走出心理困境的同时,逐步形成正确、积极且健康的心理,利于树立正确价值观、人生观,对学生今后成长、发展均产生良好的促进作用、奠基作用。

参考文献:

- [1]王路谨. 体育舞蹈对中小学生学习及心理的影响[J]. 文艺生活·下旬刊,2018(11):100.
 - [2]李峰,程金荣. 手语舞对中小学生学习心理健康教育的独特作用[J]. 长春教育学院学报,2019,35(5):71-73.
 - [3]金玉梅. 舞蹈教学对中小学生学习心理健康塑造的策略研究[J]. 中学课程辅导(教学研究),2014(33):24-24,25.
 - [4]王艺纯. 中小学时期舞蹈教育的生理心理学价值初探[J]. 中国文艺家,2017(7).
 - [5]杨杰. 体育舞蹈的分类特点及开展对中小学生的身心健康发展[J]. 当代体育科技,2018,8(25):8,10.
 - [6]王祥. 农村中小学体育课开展舞龙拓展课程的尝试[J]. 体育教学,2018,38(5):76-77.
- 孙晓霞, 出生年: 1979.06, 性别: 女, 民族: 汉族, 籍贯(具体到市): 黑龙江省佳木斯市, 现所任职单位: 琼台师范学院, 职称: 讲师, 学历: 大学本科, 研究方向: 思想政治教育、学生心理、大学生创新创业与就业
海南省高等学校教育教学改革研究项目
项目编号: Hnjgzc2022-68