

疫情防控常态化背景下 小学生心理健康教育研究

郭丽娜¹ 于小菊²

1. 张家口学院, 张家口;

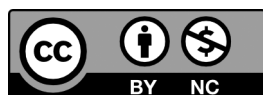
2. 张家口市生产力促进中心, 张家口

摘要 | 疫情防控常态化背景下, 大多数小学的上课形式、上学时间及生活方式受到较大影响。相对封闭的生活环境、居家线上学习、长时间使用电子产品、与同学之间的隔空交际等都会对小学生的认知、情感, 以及心理行为产生不同程度的影响。本文结合当前小学生的心理健康水平以及小学开展心理健康教育的现状, 提出疫情防控常态化背景下小学开展心理健康教育的策略, 从而帮助小学生提升心理素质, 促进小学生形成健康完善的人格。

关键词 | 疫情防控常态化; 小学生心理健康教育

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 疫情常态化背景下开展小学心理健康教育的重要意义

1.1 现实需要

心理健康教育是提高小学生心理素质, 实施素质教育的重要内容。在小学开展心理健康教育, 是学生健康成长的需要, 是推进素质教育的必然要求。2020 年新冠疫情发生以来, 由于疫情的影响, 小学生在这种多维、波动较大的社会环境变化中学习和生活方式受到较大影响, 居家线上学习期间小学生的人际关系出现了疏离等情况。在常态化疫情防控期间, 生活、学习方式的改变, 人际交往的疏离, 电子产品的长时间使用等必然会对小学生产生巨大的心理影响, 容易产生一些焦虑、孤独、抑郁等消极情绪问题。

1.2 学生成长发展需要

在小学生的成长发展过程中, 会遇到各种各样的成长困惑, 繁重的学业压力也会增加学生的心理负

担,大多数的小学生在遇到成长问题时束手无策,不知道该如何解决,甚至有些学生在遇到问题时常会用极端非理性的方式解决问题。当前新时代的小学生在家庭中受父母长辈的呵护较多,在课后的社会实践活动、劳动教育、体能训练活动中相对缺乏意志力与韧性,不想与困难做斗争,遇到困难就想放弃;在与人交往发生冲突,面临人际交往的挫折时,难以用冷静、理智的方式来协调人际关系。以上种种现象表明小学生成长发展过程中在涉及学习、生活、人际交往问题时由于个人经验的缺乏以及父母教育的失衡,导致小学生在遇到成长问题时缺乏一定的应对能力,这些都将影响小学生的心理健康水平。因此,对小学生开展心理健康教育能够帮助学生解决成长发展困惑,有利于学生全面健康发展,对学生今后的健康成长、积极融入社会实践活动具有重要意义。

1.3 信息化时代的需要

疫情防控常态化期间,小学生在进行网课学习、线上学习阶段有了较多的时间接触手机网络,小学生每天在多元文化并存的碎片化、爆炸化的信息时代生活。大量信息的输入,对于心智年龄尚未成熟的小学生来说,很难甄别信息的客观性,对于负面的信息还缺乏自己独立判断的能力。小学阶段,学生的人生观、世界观和价值观都尚未形成,人格还不稳定,很容易受到外界信息的干扰影响自己的价值判断。因此,小学生的心理健康教育目前受到了社会、学校、家长的高度重视和关注,心理健康教育也成了学生全面积极发展,形成良好人格品质,实现素质教育发展的重要构成部分。

2 疫情防控常态化背景下小学生心理健康教育现状

2.1 小学生心理健康现状

《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》显示,全国中小學生存在不同程度抑郁症状的总体比例已经超过24%,且随着年级升高而上升,处于中高年级阶段的儿童出现情绪不稳定等心理问题倾向的比例逐渐升高。据统计,心理疾病的社会负担已成为中国疾病总负担中的第一位,已超过心脑血管、呼吸系统和恶性肿瘤等疾病。

近年来,我国心理健康教育工作者在疫情期间,对小学生的心理健康状况进行了大量的调查研究,研究结果显示小学生的心理健康状况不容乐观。小学生在学习、人际关系交往、学校适应等方面普遍存在着以自我为中心、傲慢、自卑、孤僻、沉迷游戏、情绪不稳定、亲子关系冲突等心理行为问题。

俞国良等人对我国的小学生进行长达近20年的调查研究,研究结果发现小学生的心理健康行为问题中比例最高的是学习和人际关系问题,其次是关于自我意识和社会适应等问题。在小学阶段,小学低年级的学生心理健康问题主要集中在学习习惯和学校班级适应等方面,随着年级的升高,中年级学生的心理健康问题主要表现为学习能力、学习态度等方面,高年级小学生的心理健康问题最高,主要体现在人际关系交往以及学业成绩方面。从小学生的成长发展趋势来看,学习问题一直是小学阶段要面临的主要问题,随着年级的升高,小学生的人际关系逐渐增多,自我意识方面对自我的评价呈现消极的评价趋势。可见,学习、自我意识、人际关系交往、生活和社会适应方面的心理行为问题,是新时代小学生面临的主要心理健康问题。

2.2 小学生心理健康教育现状

(1) 小学生心理健康教育开始受到关注

从20世纪90年代开始,心理健康教育的实施和发展在我国已经开始逐渐受到重视和关注。2012年,教育部明确提出《中小学生心理健康指导纲要》文件,在2017年中宣部等多部门联合印发了《关于加强心理健康服务的指导意见》,2022年4月国务院办公厅印发“十四五”国民健康规划的通知中提到要持续推进中小学健康促进专项行动,关注中小学生心理健康。当前从国家教育部门出台的文件,以及新闻事件发生后媒体的相关讨论,心理健康教育已经在家庭教育和学校教育中产生了非常大的影响。北上广深一些经济发展水平较高的城市已经在小学开设了专门的心理健康教育课程,并设立心理咨询辅导室,其他城市也相继开展相关的心理健康教育工作,开设心理健康教育选修课程或心理健康教育专题讲座等。

(2) 小学心理健康教育发展相对缓慢

当前,随着社会的不断进步,经济发展迅速,在新课程改革和新冠疫情等公共事件的影响下,小学生心理健康教育受到广泛关注,多数的学校针对小学生成长发展阶段遇到的心理困惑以及在疫情期间学生出现的心理问题开展了相关的专题讲座等形式多样的教育活动,心理健康教育内容相对丰富。但是,从我国小学心理健康教育的整体局面来看,心理健康教育开展的地区、数量,以及开展的质量存在不平衡发展的状况。从城市经济发展角度来看,北上广深等一线城市小学开展心理健康教育相对成熟,在小学中配备了专职的心理健康教育教师,并在每周开设心理健康教育必修课程,而相对于三、四线城市和经济发展相对缓慢的城市来看,受师资力量等因素的影响,多数小学尚未配备专职的心理教师,心理健康教育的教学理念、教学资源,以及教学活动等均受到了限制。

(3) 小学心理健康教育师资较为薄弱

开展小学心理健康教育工作,最为关键的因素是师资队伍。目前,多数小学受财政编制等影响因素,无法在学校配备专职的心理健康教育教师,大部分由德育教师或者学校的其他教师来兼职担任。而这些兼职的教师因为缺乏系统专业的心理学、教育学理论知识的学习,部分教师即使接受过短期的教育培训,但是对于在教育心理理论方面储备仍然相对薄弱,在教育教学中缺乏专业的教育心理理论知识的支撑,个体咨询和团体咨询的实践经验相对较少,因此在小学开展心理健康教育课程仅仅是从形式上满足需要,实际的效果相对较差。

(4) 小学心理健康教育形式较为单一

目前,小学开展心理健康教育的形式主要以开设课程,开展讲座为主,部分学校设立了心理咨询室和沙盘游戏室。小学开展心理健康教育工作多数是以完成上级教育部门下达的任务为主,因此在教育内容和教育形式上均比较单一。对小学开展心理健康教育调研时发现,学校主管心理健康教育工作的领导认为学校配备了心理教师和心理咨询辅导室即可,对于学生的实际需求和使用情况关注较少。在小学阶段,多数的小学生在遇到心理成长困惑时,不愿意主动寻求心理教师的帮助,也很少会主动走进心理咨询辅导室。而且小学阶段出现心理成长困惑的学生,本身在性格方面偏内向,一般也不会主动向他人表达暴露自己的缺陷。因此,仅仅靠个体心理咨询或者讲座等形式开展心理健康教育在形式上较为单一,在学生的受益面上也相对狭窄。

3 疫情防控常态化背景下小学生心理健康教育策略分析

在疫情防控常态化背景下,心理健康教育逐渐在小学得到重视和开展,但小学的心理健康教育在教育理念、内容、形式,以及途径等方面面临着新的挑战,需要及时更新来适应新的现状。基于此,开展疫情防控常态化背景下的小学心理健康教育的研究,对于小学面对公共卫生安全事件时针对性地做好小学生心理健康教育和疏导工作有着重要的意义。

3.1 开设心理健康教育课程

心理健康教育课程是向小学生普及心理健康教育知识的主阵地,随着心理健康教育在师生和社会大众视野中的影响和关注度的加深,心理健康教育课程在小学阶段开设成为必然的趋势。心理健康教育课程的开设,要从小学生的实际心理需要出发,针对新时代小学生心理发展过程中出现的心理困惑,以解决学生问题为目标,通过培养小学生的认知能力,逐步让小学生学会认识自我,能够客观且积极地评价自我,能够更好地调控自我情绪,培养学生积极健康的心理品质,促进学生人格健全发展。

疫情防控常态化背景下,小学应该积极开设具有丰富教育内容的心理健康教育课程,在学生返校复学,由线上学习变为线下学习的过程中,要加强小学生环境适应能力的培养。在心理健康教育课程的教学过程中,要对教学的内容进行适当地整改、补充、拓展,对于教材内容根据新时代小学生的心理特点进行再加工,从而更加符合后疫情时代小学生的心理成长发展需求。在心理健康教育课程的教学过程中,心理教师可以合理利用专业的心理咨询辅导技术。如“房树人”绘画测验、空椅子技术、沙盘游戏等形式帮助小学生合理宣泄自己的情绪,教给学生与他人进行人际交往的技巧,帮助学生客观认识和评价自我,从而提升小学生的心理健康水平。教师在开展心理健康教育课程中,还可以利用互联网、微信公众号等媒介将心理健康知识进行微视频录制,小学生利用课余时间进行学习,帮助学生逐渐形成关爱自己心理健康的意识,能够接受较为系统且全面的心理健康教育。

3.2 提升教师心理健康水平

疫情防控常态化背景下,小学开展心理健康教育,就必须要有专业心理健康教育教师的师资队伍,开展心理健康教育的教师必须是积极健康的。在疫情期间,教师与学生共同经历了线上学习的各种考验,师生关系发生了新的变化,首先教师需要适应新的教学模式,以及新的师生关系,能够缓解学生在疫情期间产生的心理压力。因此,在后疫情时代,要积极开展从事心理健康教育以及班主任等任课教师的心理健康教育专业培训,通过学校的师资培训、线上培训、继续教育培训等多种形式的培训,帮助教师提高对心理健康教育重要性的认识,并且能够提升自己的心理健康水平,了解疫情防控常态化背景下小学生容易出现的心理问题行为,并掌握相应的心理健康教育手段和方法。

学校的每位教师都需要重视学生的心理健康,也应该重视自己的心理健康,教师自身要有关爱自己、关爱学生心理健康的意识,每位教师都应该成为自己和学生心理保健医生,及时调整自己的情绪状态,在教学中创设和谐、温暖、有爱的教育环境,促进学生心理健康发展。

3.3 家校合作

疫情防控常态化背景下,小学生的学习形式变得灵活,线上学习的形式成为常态化,学生居家线上

学习期间,学校常规的个体心理咨询、团体心理咨询、心理健康教育课程等需要面对面的心理健康教育方式已经不能满足学生的需求,因此,就需要将学校心理健康教育与家庭教育进行合作,协同来帮助小学生健康成长。

在儿童的成长环境中,家庭、学校和社会是最重要的因素,并且学校和家庭对于小学生的影响是最大的。儿童在出生后,与家庭接触的时间是最长的,与父母的交往时间也是最多的,在学生的成长中,父母的教育方式、家庭结构等均会对学生的心理发展产生最为直接的影响。并且在孩子的成长过程中,父母与孩子接触的时间最长,对于孩子的心理特点较为理解,只是父母在教育子女时由于缺乏专业的教育学和心理学的理论,对于孩子出现的心理发展困惑缺乏专业的解决办法,因此十分必要将学校专业的心理教师与家长进行协作,即学校教师密切联系学生家长共同开展心理健康教育。学校帮助家长树立正确的教育理念,帮助家长了解和掌握孩子各年龄阶段出现的心理成长困惑、发展特点和规律,以及心理健康教育的方法,促进家长和学生的良性沟通,注重培养学生积极的心理品质,搭建良好的家庭环境促进学生的全面发展。同时,家长也要时刻关注自己的孩子,当孩子出现异常的心理行为反应时应及时与学校教师沟通,寻求学校专业心理教师和班主任的帮助,共同解决学生在成长发展过程中出现的心理问题。

3.4 学科教育渗透心理健康教育

心理健康教育不是独立于其他学科教育的一门学科,是融合了学科教育、德育、思想政治教育等学科提升学生综合素质,塑造学生积极心理品质,完善学生人格的教育工程。因此心理健康教育课程既要有课堂教学的主渠道,也需要与其他学科教学相融合,在各科教学中渗透心理健康教育知识。例如,语文课程教学中的名人励志等故事,通过课文教学陶冶学生的心灵,塑造学生优秀的人格品质;数学等自然科学课程是对学生科学思维的训练,有助于形成良好的逻辑思维能力;音乐美术等课程利用自身课程的优势培养学生的审美能力,产生对生活和世界的热爱;体育课程在学生锻炼体质的教学中磨练学生坚强的意志,培养学生抗挫折、拼搏、进取的心理品质。通过学科间的教育影响渗透,让学生在学习中感受真、善、美的教育,提高自身的心理素质。在教育教学过程中,担任其他学科的教师主体也能够成为影响学生心理的主要角色,不仅为学生传授知识,更能在教育教学中利用自己的人格魅力潜移默化地影响学生。因此多学科渗透融合,能够更好地提升小学心理健康教育的效果。

参考文献

- [1] 余容. 小学心理健康教育问题的研究与解决策略[J]. 瞭望, 2020(3).
- [2] 徐长春, 翟书琴. 小学生心理健康教育研究报告[J]. 中小学心理健康教育, 2019(5).
- [3] 张永红. 浅析小学心理健康教育的现状与发展策略[J]. 科技风, 2020(5).
- [4] 郭瞻予. “非常时期”中小学家校协同心理健康教育体系的构建[J]. 辽宁教育, 2020(4).
- [5] 游旭群. 新型冠状病毒感染的肺炎疫情下心理健康指导手册[M]. 西安: 陕西师范大学出版总社, 2020.
- [6] 于胜男. 家校与社会协同解决中小校园欺凌问题的策略[J]. 辽宁教育, 2021(12).

Research on Mental Health Education for Primary School Students under the Background of Normalization of Epidemic Prevention and Control

Guo Lina¹ Yu Xiaoju²

1. Zhangjiakou University, Zhangjiakou;

2. Zhangjiakou Productivity Promotion Center, Zhangjiakou

Abstract: Under the background of normalization of epidemic prevention and control, the class form, school time and lifestyle of most primary schools have been greatly affected. Relatively closed living environment, online learning at home, long-term use of electronic products, and space communication with classmates will have different degrees of impact on the cognitive, emotional, and psychological behavior of primary school students. Based on the current mental health level of primary school students and the current situation of mental health education in primary schools, this paper puts forward strategies for carrying out mental health education in primary schools under the background of normalization of epidemic prevention and control, so as to help primary school students improve their psychological quality and promote the formation of healthy and perfect personalities of primary school students.

Key words: Normalization of epidemic prevention and control; Mental health education for primary school students