

疫情期间小学低年级学生的心理健康教育

贺婷婷

成都市金牛外国语学校

[摘要]疫情给人们的生活均带来了一定程度的影响。对于小学低年级学生群体而言，他们均处于身心发展的重要时期，本文以疫情期间小学低年级学生的心理健康问题为重点，对小学低年级学生心理问题进行分析，并针对其问题提出一定的教育策略。

[关键词]疫情；小学低年级学生；心理健康教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.2596

不同阶段的学生心理活动各有其特点，对于小学低年级学生而言，其心理状态正处于一个“幼小衔接期”，在此阶段的心理健康成长，是引导学生从幼儿过渡至小学阶段的重要基础，是培养学生养成良好的学习态度与健康的生活习惯的起点。因此，在此阶段学生的心理健康教育显得极为重要，以至于疫情期间如何坚持完善小学低年级学生的心理健康教育更是一大热点问题。

一、小学低年级学生的常见心理特征与分析

（一）思维直观，富情绪化

虽然小学低年级学生历经幼儿园阶段的成长，已经初具一定认知水平，但此阶段的学生思维过于直观，对于事物持笼统粗略感知方式，对于学习生活中的所见所闻没有办法进行逐步地合理分析，没有对问题循序渐进的思维模式。相反，此阶段的学生极具跳跃性思维，这使得他们富于情绪化，会因为一些或大或小的问题而产生极大的情绪波动，对于自身身心健康的发展都是不利的，尤其是不良情绪的作用后果往往会影响学生的个性发展。

（二）个性发展，意识模糊

小学低年级学生正处于个性发展健全阶段，对于外界的认识虽然也在逐步健全，但学生的自我意识比较模糊，自我评估能力也几乎没有，初具自我个性的学生们对于批评持有抗拒心理，缺乏知错就改的心理。

虽然该阶段初具个性，但不具备自我评价能力，无法认识到自我个性的优势或缺陷。因此，该阶段的学生仍需要辅助力量，需要老师父母以及身边环境的引导作用。个性培养并不能一蹴而就，对于积极的个性化我们持有鼓励态度，但如果出现消极化个性趋势，则需要我们及时止损，因材施教，应该避免强硬手法下的教育，采用切合这个年龄段学生能接受的教育方式是帮助它们成长的重要手段。

（三）好奇心强，自控不足

小学低年级阶段学生对外界全貌认识不全，好奇心心理较强，却缺乏自我控制能力，自我控制能力不足在课堂学习上往往表现出上课时的小动作与不专心。然而，在此阶段又是他们的自信心初步建立阶段，在对学生进行教育的同时又要兼顾到他们的自尊自信心理，这也更需要我们对于他们给予更多的重视。

对于好奇心，需要培养发展，提高学生探索能动性；而对于自控能力的不足，则需要外界环境一定的干预，例如老师家长一定的监督与管理，帮助小学低年级学生养成良好的学习与生活习惯。

二、小学低年级学生疫情背景下心理问题分析

（一）对突发疫情的情感方面

小学低年级学生的心理往往较为单纯，对于突发事件一疫情知之甚少，学校疫情期间的防护工作对于他们来说是陌生严肃的，往往使得它们产生恐惧心理。

突如其来的疫情危机，最直观的表现就是大家脸上的口罩，小小口罩后面的是隔绝已久的沟通，是与外界环境的隔绝，是学生人际交往中无法逾越的鸿沟。不仅如此，疫情期间所需的核酸检测，“装备齐全”的医护人员也超乎他们的理解范围，还有疫情期间与平时大不相同的上课方式，对医院的抗拒和对疫情的未知使得它们产生恐慌心理。

疫情下学校均采取了一定的防疫工作，对学生户外活动的限制也是其一，处于小学低年级阶段的他们正是天真烂漫活泼好动的年纪，丰富多彩的实践活动课程也正是该阶段的重点。低年级阶段学生虽然认知意识不完备，但也存在一定精神压力，丰富的课外活动和一个好的玩伴会在童年培养孩子的交际能力，释放压力。但也同样由于疫情的防控工作，户外活动的大大限制，学生们的压力无法得到释放。疫情期间课外活动的减少，无疑是将孩子的童年趣事剥夺，这很容易产生焦虑抑郁等情绪。

（二）疫情环境下人际交往的不自信心理

疫情切断了人与人线下面对面交流的机会，阻碍了人们线下沟通的桥梁。对于小学低年级学生来说，老师、同学乃至最好的玩伴，突然消失不见，留下的唯一印象只存在于电脑手机里，现实生活里没有一个可以嬉戏玩闹的小伙伴。从幼儿园到小学的某个时期（疫情时期），打破了他们原有的同学老师不可或缺的理念，突然间缺席的他们，给正在成长中的低年级学生们带来孤独感。幼儿不断发展成长的阶段中，父母，老师，同学，朋友等人是不可或缺的，抛开对老师长辈的情感，也往往倾向于向自己的朋友倾诉一些小秘密，因为处于同一阶段的他们往往有更多的共同话题。这也是人际交往的初步发展。疫情期间这些角色或多或少的缺失，给低年级小学生的人际交往带来了很大的障碍。人际交往是个人成长的实验室，关系会给予我们动力，帮助我们树立自信，而人际交往的缺失则会导致学生们不自信等社交问题。

（三）学习相关压力

第一，学习环境的变化。对于学生而言，他们习惯于熟悉的教学环境—学校以及潜移默化的教学规则一面对面式线下教学，疫情期间的家庭教学环境和线上教学方式是非常时期的非常举措，与正常时期教学方式存在很大的差异性。这种环境与方式的转换无疑对于学生的生理与心理是有很大影响的。从家庭环境角度分析，疫情期间，每个学生都置身于不同的家庭当中，学习环境也有很大不同，家庭成员的

数量、年龄结构、监督管理人以及家庭氛围都对学生的线上学习都会产生很大的影响。相对于校园环境下的统一的学习环境，家庭学习环境更容易影响学生的学习，低年级小学生的心理更多时候受到了不同程度的影响，难免会产生消极恐惧感。从教学方式上来看，线上教学基于互联网平台，存在很大的影响因素，例如家庭网络条件设备条件都是基础问题。抛开设备基础问题，线上教学模式极大地考验了小学低年级学生的自我控制能力和自觉性，要知道这个阶段的学生往往是充满好奇心，活泼好动的，在学校教学模式下，有老师的监督，才能保持课堂秩序，而家庭环境中的线上教学，就要求必须有家长陪同监督式的上课，要求有责任有担当有意识的家长监督学生学习进程，辅助指导学生。这对于家长和学生双方都存在一定的压力，家长方往往缺少学习教育经验，对于指导监督学生学习无从下手，学生迫于家长压力，枯燥无味的学习生活，造成压力的堆积从而影响学生正常心理健康，往往还会引起家庭矛盾问题。除此之外，线上教学操作的复杂性往往使得教师方“唱独角戏”的局面，减少了师生之间面对面的沟通交流，教师不好把握学生的学习情况从而不能及时改变教学策略，学生也极度缺乏课堂参与感，置身于学习之外，学习的良好氛围不复存在。

第二，学习内容的缺失，习近平总书记在全国教育大会上指出，“培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，加快推进教育现代化、建设教育强国、办好人民满意的教育”、“弘扬劳动精神，教育引导崇尚劳动，尊重劳动”、“长大后能够辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动”，做好新时代全面发展的新兴学生”。疫情期间的教学，不论是严重时期线上教学还是疫情后回归课堂，在实践活动方面的教学都有一定程度的缺失。由于疫情防控需要，类似于户外实践相关活动往往会被取消，学习不是目的，学习是让知识为己所用，缺乏了实践活动的学习，往往达不到最终目的，实践加成的教育才能更加深入人心。举常见学校实践活动例子来说，环保类的“植树”“清扫公共设施”“社区宣传”等，科普类的“参观学习科研机构”“动手小发明”等都是对学生德智体美劳全面发展教学的实践活动，缺失了这类活动，对于学生的实践心理教育也是缺失的。

三、疫情背景下小学低年级学生的心理健康教育策略

(一) 重视心理排查和疏导工作

对于小学低年级学生出现的心理异常问题应该做到早排查，早发现，早预防，早疏导。不论是学校方还是家长方都要在疫情这个特殊时期给予学生特别的关注，尤其是在心理方面，心理健康的初步问题往往表现在学生的日常行为之中。学校方面提前做好基础工作，注重与家长的密切联系，及时了解学生动态，将家长反映情况进行记录并与网课实时观察情况相结合，摸排学生的心理情况，针对因为疫情小学低年级学生可能出现的心理健康问题，以主题班会，视频学习，知识点问答等辅助方式向学生们介绍疫情相关信息，打消学生的焦虑恐慌心理，将疫情防控知识传授给学生，让学生真正了解疫情防控。

注重疏导，堵塞漏洞，开展心理异常辅导。针对个别小学生出现的恐慌、焦虑等异常心理，采取家校联合的方式进

行主动疏导。继续强化疫情肺炎知识的教育，对个别出现恐慌的小学生，由专职老师开展“一对一”的疫情肺炎知识点辅导，再由老师家长共同开展疏导工作，将小学生的恐慌心理逐步引导到正确的方向。再者进行堵塞漏洞，一方面堵塞家长们因自身的恐慌而引起小学生恐慌，另一方面堵塞外部不实言论引起的小学生恐慌。

(二) 完善并丰富线上心理健康教育课程

积极收集小学低年级学生们出现的各种心理和生活问题，认真研究解决问题的策略，根据各自的年龄、环境条件，准备线上心理健康教育内容。以珍爱生命为主题，传播科学的疫情防控知识，培养儿童自我防范能力，认识疫情中舍己为人并热爱尊重生命的“逆行者”。

(三) 开展可行的网络或校园实践活动

在疫情防控下户外活动受到限制的条件下，宅家战“疫”生活成为了小学低年级学生实践活动的一大主题，其主要目的之一就是培养孩子的劳动习惯，历练生活技能。防疫期间学生的居家劳动实践活动，应当在以线上教学为基础的同时，将劳动教育从校内延伸到家庭，开展了一系列内容丰富、形式多样的劳动教育活动。将学习与实践很好地融合起来。另一个方面是注重培育新兴趣，转移小学生注意力。在应对小学生心理异常时，我们要注意利用好小学生的某项先天劣势，将劣势转化为应对异常心理的优势。教育者应当充分利用学生返校的契机，积极开展课外活动，如利用好“六一儿童节”的游园活动、体育课、艺术节等，挖掘小学生的兴趣爱好并加以培养，迅速转移孩子的注意力，克服抑郁等异常心理。

总之，在疫情防控的特殊时期，社会各界应正视学生的心理健康问题并对此找出应对策略，同样对于教育界而言，心理健康教育应该是学校教育的重点内容之一，是针对处于身心发展重要时期的低年级学生心理健康维护的重要举措。疫情尚未结束，维护学生心理健康之路依旧任重道远，了解和把握疫情期间学生的心理发展变化，以此为基础进行心理健康教育的改进，将小学低年级学生的心理健康未来把握好！

参考文献

- [1] 阎鑫融. 分析小学生心理健康影响因素和有效对策[J]. 心理月刊, 2020, 15(11): 16-17.
- [2] 王小平. 线上教育教学的定位重构与组织实施——浙江省疫情期间线上教学的行与思[J]. 中小学数字化教学, 2020(05): 64-68.
- [3] 唐蕾, 应斌. 疫情肺炎疫情时期中学生心理健康状况及影响因素调查分析[J]. 中小学心理健康教育, 2020(10): 57-61.
- [4] 石雪. 带着童话与教育戏剧色彩的生命教育——记北京市府学胡同小学朝阳学校“生命教育与心理教育工作坊”[J]. 华夏教师, 2020(01): 2-3+97.

作者简介:

贺婷婷(1998年2月), 女, 汉族, 籍贯: 重庆云阳, 学历: 大学本科, 专业: 英语师范, 研究方向: 心理健康教育。