

校园心理剧的小学高段学生心理辅导的实践策略

谢彬

江西省赣州市铁路小学

摘要：在物质生活和精神生活日益丰富的时代，心理健康问题得到了日益广泛的关注，尤其正在成长的小学生，需要得到教师和家长的引导与呵护。校园心理剧是一种创新的心理辅导方式，通过角色扮演和情境模拟，为学生提供了一个安全、自由表达情感和解决心理问题的平台。笔者结合多年心理辅导实践，发现引入校园心理剧能够高效助力小学心理辅导，尤其是小学高段的学生。因此，本文将从心理剧的理论基础和在校心理辅导中的应用现状，分析了小学高段学生心理问题的特点和传统辅导方法的局限。随后，提出了一套心理剧的实践策略，包括剧本创作、角色分配、场景设置、表演技巧等方面的具体操作方法，以期提高心理辅导的实效性和针对性，从而实现小学高段学生心理朝着阳光、积极和乐观的方向转变，提升学生的心理健康水平。

关键词：心理剧；小学高段学生；心理辅导；实践策略；心理健康

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.10.238

引言

在当今社会，随着教育理念的不断更新和学生心理健康问题的日益凸显，小学高段学生的心理辅导工作显得尤为重要。小学高段学生正处于身心发展的关键时期，他们面临着学业压力、人际交往、自我认知等多方面的心理挑战。因此，如何有效地开展心理辅导，帮助学生建立积极健康的心理状态，成为了教育工作者和心理专家关注的焦点。

心理剧作为一种富有创造性和互动性的心理辅导方法，近年来在校园心理健康教育中得到了广泛的应用。它通过角色扮演、情景模拟等形式，让学生在安全的环境中表达情感、探索自我、解决冲突，从而达到心理调适和成长的目的。心理剧不仅能够帮助学生更好地理解自己和他人，还能够促进学生的情感表达和社交技能的发展。

一、小学高段学生心理特点

小学高段学生，通常指的是小学四至六年级的学生，这一阶段的学生正处于儿童向青少年过渡的关键时期。他们的心理特点表现为：自我意识增强，开始探索自我身份；情感波动较大，易受外界影响；社交需求增加，渴望同伴认可；学习压力逐渐增大，面临升学和未来规划的压力。这些心理特点使得小学高段学生容易出现焦虑、抑郁、自卑、逆反等心理问题。

（一）小学高段学生自我意识的迅速增强

随着年龄的增长，小学高段学生（通常指四至六年级学生）的自我意识确实会逐渐增强。这一阶段的孩子开始对自己的外貌、能力、性格等方面进行更深入的思考和评价。如五六年级的学生通常开始对自己的身高、

体重、发型等外貌特征感到在意。即有部分学生开始关注自己的穿着打扮，希望与同龄人保持一致或展现个性。又如随着自我意识的增强，学生开始探索自己的身份，试图了解自己是谁，以及自己在家庭、学校和社会中的角色。

（二）小高段的学生的的情感波动较大

随着年龄的增长和自我意识的增强，小学高段学生的情感世界变得更加丰富，他们很容易因为一些事经历情绪的高低起伏，从兴奋、快乐到悲伤、愤怒等多种情绪。这些情感波动受家庭、学校、同伴等多方面因素的影响。如一个六年级的学生因父母的争吵感到悲伤和不安，这种情绪可能会影响他在学校的学习和社交。又如学校的考试成绩、老师的评价、同学间的竞争等，也可能引起学生的情感波动。此外，同伴间的互动和关系变化，如友谊的建立和破裂、同伴间的排挤或欺凌等，都会对学生的情感产生影响。

（三）小学高段学生的社交需求显著增加

在小学高段，学生的社交需求确实会显著增加，他们开始更加重视同伴关系，并渴望得到同伴的认可和接纳。首先，小学高段学生希望自己得到同伴认可，学生可能会通过模仿同伴的穿着、言行或兴趣爱好来寻求同伴的认可。例如，一个五年级的学生可能会开始关注流行文化，如流行音乐、电影或游戏，以便与同伴有更多共同话题。其次，小学高段学生的社交技能得到了一定的发展，学生开始意识到社交技能的重要性，并尝试提高自己的交际能力。例如，一个六年级的学生可能会在班级聚会中主动与不太熟悉的同学交谈，以锻炼自己的社交技巧。再次，小学高段学生形成了属于自己的朋友圈，

学生开始在同伴中寻找志同道合的朋友，形成自己的朋友圈。例如，一个五年级的学生可能会与几个有共同兴趣的同学组成一个小团体，他们一起学习、玩耍和分享。最后，小学高段社交压力：随着社交需求的增加，学生可能会感受到来自同伴的社交压力。

（四）小学高段学生的心理问题的显现

由于自我意识增强、情绪波动大、迫切的社交的需要和学业压力的增大心理特点，小学高段学生可能会出现一些心理问题，如焦虑、抑郁、自卑、逆反等。这些问题如果得不到及时的关注和解决，可能会影响学生的学习和生活质量，甚至对他们的长远发展产生不利影响。

因此，只有了解小学高段学生的心理特点对于开展有效的心理辅导至关重要。通过针对性的心理辅导活动，如心理剧，可以帮助学生更好地应对这些心理挑战，促进他们的心理健康和全面发展。

二、心理剧在心理辅导中的应用

心理剧是一种以戏剧形式进行的心理治疗和辅导方法，它通过角色扮演、情景再现等手段，让参与者在模拟的情境中体验和表达自己的情感，从而达到心理疏导和问题解决的目的。心理剧强调参与者的主动性和创造性，能够有效地帮助学生探索内心世界，增强自我认知，提高解决问题的能力。

（一）心理剧依托角色扮演来进行情感表达与调节

心理剧通过角色扮演的方式，让学生有机会在安全的环境中扮演不同的角色，体验不同的情感状态。这种体验可以帮助学生更好地理解自己的情感，学会表达和调节情绪，同时也能够增进对他人情感的理解和同理心。例如，学生通过扮演一个家庭父亲或母亲的角色，体验父母的感受和压力，从而增进对家庭成员的理解和同情。又如，通过心理剧展示两个朋友之间的争执。学生通过角色扮演，可以很好地学习如何表达自己的观点，倾听他人的意见，并找到解决冲突的方法。

通过心理剧的角色扮演，学生不仅能够更好地理解和管理自己的情感，还能够增进对他人的理解和同情，这对于他们的情感发展和社交技能的提升都是非常有益的。教师和心理辅导员可以利用心理剧作为一种有效的工具，帮助学生在安全和支持的环境中探索和表达自己的情感。

（二）心理剧通过情景再现来实现心理问题的解决

心理剧通过再现学生生活中的真实情景，让学生在模拟的环境中面对和解决实际问题。这种方法可以帮

助学生从新的角度审视问题，找到解决问题的新策略，从而提高他们的应对能力和解决问题的技巧。如学生可以扮演一个面临考试压力的角色，在心理剧中体验如何管理时间、制定学习计划以及应对考试焦虑。通过这种模拟，学生可以学习到有效的学习策略和压力管理技巧。又如学生可以扮演一个在社交场合感到不安的角色，通过心理剧来探索如何应对社交焦虑。这可能包括学习如何进行自我介绍、参与对话以及在群体中保持自信。

通过心理剧，学生不仅能够能够在模拟的情境中练习应对策略，还能够能够在安全的环境中尝试新的解决问题的方法。这种体验可以帮助他们在现实生活中遇到类似问题时，更加自信和有效地应对。教师和心理辅导员可以利用心理剧作为一种工具，帮助学生提高应对挑战的能力，并促进他们的个人成长。

（三）心理剧有助于小学高段学生开展内心世界的探索

心理剧鼓励学生深入探索自己的内心世界，通过戏剧化的表达方式，学生可以更自由地表达自己的想法和感受。这种探索有助于学生增强自我认知，理解自己的行为动机，促进个性的健康发展。在心理剧中，学生可能会扮演一个正在经历自我怀疑的角色，通过这种扮演，学生可以探索自己的不安全感来源，并学习如何建立自信。例如，一个学生可能会扮演一个在公众场合演讲的角色，通过这种体验，他可以更好地理解自己对公众演讲的恐惧，并找到克服这种恐惧的方法。同时，学生可以通过心理剧表达那些在日常生活中难以启齿的情感。例如，一个学生可能会扮演一个失去亲人的角色，通过这种扮演，他可以安全地表达自己的悲伤和失落，从而促进情感的释放和愈合。

因此，通过心理剧的深入探索，学生不仅能够更好地理解自己的内心世界，还能够促进自我认知的发展，理解自己的行为动机，并促进个性的健康发展。教师和心理辅导员可以利用心理剧作为一种工具，帮助学生在安全和支持的环境中探索和表达自己的内心世界。

三、心理剧在小学高段学生心理辅导中的实践策略

心理剧通过角色扮演、情景模拟等形式，让学生在安全的环境中表达情感、探索自我、解决冲突，从而达到心理调适和成长的目的。心理剧不仅能够帮助学生更好地理解自己和他人，还能够促进学生的情感表达和社交技能的发展。

（一）心理剧的准备工作

心理剧的准备工作包括选题与剧本创作、角色分配与排练两个过程。

1. 选题与剧本创作

在选择心理剧的主题时，需要考虑小学生的年龄特点、心理需求以及可能面临的问题。选题应具有教育意义，能够引发学生的共鸣，帮助他们处理现实生活中的情感和社交问题。例如，可以选择关于友谊、家庭关系、学校适应、自我认知等主题。接着，在剧本创作上，剧本应简洁明了，易于小学生理解和表演。剧本内容应贴近学生的生活经验，能够引发他们的情感投入。在创作剧本时，可以邀请学生参与，让他们提供自己的故事和想法，这样可以使剧本更加贴近学生的实际需求。

2. 角色分配与排练

在心理剧的角色分配，要根据学生的个性特点和表达能力，合理分配角色。每个学生都应有参与的机会，即使是小角色或幕后工作，也能让他们感受到参与的价值。角色分配时，应尊重学生的意愿，鼓励他们尝试不同的角色，以促进自我探索和成长。分配好角色后，开展高效的排练是心理剧成功的关键环节。在排练过程中，心理辅导员应引导学生深入理解角色，体验角色的情感，通过表演来探索和表达自己的内心世界。排练时，应营造一个安全、支持的环境，让学生敢于表达和尝试。同时，老师应给予学生及时的反馈和指导，帮助他们改进表演技巧，提高心理剧的质量。

此外，在心理剧的准备工作中，心理辅导员需要具备良好的组织能力和沟通技巧，确保每个环节都能顺利进行。同时，老师还应关注学生在准备过程中的心理变化，及时提供必要的支持和辅导。通过精心的准备，心理剧能够成为一种有效的心理辅导工具，帮助小学生更好地理解自己和他人，促进心理健康的发展。

（二）心理剧的实施过程

1. 场景设置与道具准备

根据剧本的需要，设计合适的场景，以便营造出适合心理剧表演的氛围。场景应简洁、明了，便于小学生理解和操作。可以使用简单的布景、家具或标志物来代表不同的场景，如家庭、学校、公园等。此外，还要为学生准备必要的道具，以增强表演的真实感和吸引力。道具应简单易用，适合小学生的操作能力。例如，可以使用玩具电话、书包、玩具动物等道具来辅助表演。道具的使用应有助于学生更好地进入角色，表达情感。

2. 表演技巧与情感表达

在心理剧的实施过程中，心理辅导员应教授学生基本的表演技巧，如肢体语言、面部表情、声音控制等。这些技巧有助于学生更生动地表达角色的情感和内心世界。同时，老师应鼓励学生大胆尝试，不怕犯错，通过实践来提高表演能力。此外，心理剧的核心在于情感的表达和交流。老师应引导学生深入体验角色的情感，通过表演来表达自己的感受。在表演过程中，老师应关注学生的情感变化，及时提供支持和反馈，帮助学生处理表演中涌现的情感问题。

在心理剧的实施过程中，心理辅导员需要具备敏锐的观察力和良好的引导技巧，确保学生能够在安全和支持的环境中自由地表达和探索。通过有效的实施，心理剧能够帮助小学生提高自我认知，增强情感表达能力，促进心理健康的发展。同时，心理剧也是一种有趣和富有创造性的活动，能够激发学生的兴趣和参与热情。

（三）心理剧的评估与反馈

在心理剧的实施过程中，心理辅导员需要仔细观察学生的表演，包括他们的情感表达、角色扮演、互动交流等方面。观察应全面而细致，以便捕捉到学生在表演中的细微变化和成长。同时，心理老师应记录下观察到的关键点，包括学生的表现亮点、情感变化、互动模式等。这些记录可以作为评估学生心理剧表现的依据，也可以用于后续的讨论和反思。最后，老师应引导学生进行自我反思，思考在心理剧中的表现和学习到的经验。反思可以帮助学生认识到自己的成长和进步，也能帮助他们识别需要改进的地方。老师应鼓励学生诚实地表达自己的想法和感受，提供积极的反馈和支持。

结语

总之，通过对心理剧在小学高段学生心理辅导中的具有重要的作用，能够有效促进学生的情感表达、自我认知和社交技能的发展。在实施心理剧开展心理辅导时，要依据小学高段学生的心理特点，在剧本设计、排练、实施、记录和评估当中，精准把控，使心理剧成为小学高段学生心理健康的重要工具。

参考文献

- [1] 论校园心理剧在家校共育中的作用 [J]. 田晓莉; 王安若. 河南教育 (基教版), 2023.
- [2] 校园心理剧在中小学心理辅导中的作用 [J]. 王瑞. 中小学心理健康教育, 2008.