

“互联网+”疫情背景下提升中职学生心理健康教育对策研究

孙洪锐 刘显志

山东省平度师范学校 266700

[摘要]由于新冠疫情的影响,在停课不停学的教学要求下,为确保教学质量和教学进度,应该积极借助“互联网+”来开展教育教学,加强对学生心理健康教育的重视度。其中中职心理健康教师是学生心理健康发展的积极引导者,其更应该深入探究如何应用“互联网+”来强化对于中职生的心理健康教育,促使中职生能够以正确的心态来面对疫情,共同推动学生的健康成长。基于此,本文对“互联网+”疫情背景下,提升中职学生心理健康教育的有效对策做进一步探究分析。

[关键词]互联网+; 疫情; 中职学生; 心理健康教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.02.1769

针对心理承受能力、情绪较为敏感的中职生而言,中职教师如若在疫情期间缺乏对其的积极心理疏导,将会给学生的心理造成极大的负担。为解决以上困难,教师应该积极构建“互联网+”教学平台,开展网络在线授课教学模式,其具备信息及时化、速度高效化等特点,不但能方便教师正常授课,而且还能方便教师及时了解学生的心理状态,并采取针对性的心理疏导,进而促使中职生在疫情期间的身心得以健康发展。

一、开设多个网络授课平台

教师可以积极应用“互联网+”开设多个网络授课平台,其中上传资料可以借助超星学习通平台,网络授课可以借助腾讯课堂平台、交互式授课可以借助希沃白板进行。在课程开始前,心理健康教师可以借助超星学习通结合教学内容设计相应的课程,并规定学生要在一定的时间内完成网络教学资源中的学习任务。通过视频或微课的形式布置课前学习任务,并把教学课件上传至学习通云盘上,同学们可以借助在线学习来提前预习相应的教学内容。通过课前预习阶段,能够有效培养同学们的自主学习能力,教师再结合同学们的自学状况提出针对性的问题,完成线上师生的互动交流和知识汇总,同时制定出相应的直播教学的重点、难点内容。在课堂教学阶段,教师应该以有效激发同学们学习积极主动性为出发点,组织同学们参与到课堂讨论环节,同学们可以通过举手连麦、评论区交流讨论、打字评论回答等方式完成课堂互动环节。然后,再借助超星学习通平台等信息化手段设计完成在线课堂练习题,并结合课堂练习题完成情况进行针对性的答疑。最后,借助超星学习通平台同学们可以完成相应的课后作业,与此同时还可以借助其回放功能,来对线上教学视频进行复习和巩固,同学们还可以借助超星学习通中的讨论栏实时参与讨论。教师在线上教学过程中,还应该提供相应的线上服务,组织好班级学习纪律,确保为同学们构建一个良好的学习环境。除此之外,心理健康教师还应该针对同学们在学习过程中遇到的问题实施针对性、集中性的解答,有效提升心理健康教育质量和教学效果。

二、通过典型事迹的介绍,发挥榜样的作用

在新冠疫情防疫过程中,党中央国务院组织各级部门

开展了严密的防控部署,其中相关专家和医护人员都发挥了无私奉献的精神,各行业领域都给予了大力支撑和积极配合,无数个最美逆行者都在为之努力奋斗,全国人民团结一心、众志成城、共同合力来抗击疫情。在一次又一次反反复复的抗疫道路上,越来越多90后、00后也都无所畏惧积极地参与其中。这些“最美逆行者”们舍小家为大家,面对如此严峻的新冠疫情中毅然决然地奋战在抗战一线,这种精神是非常值得同学们学习的。为此,中职心理教师应该选择一些具有代表性、容易引发同学们情感共鸣的真实事迹、代表人物、经典案例来开展心理健康教育,帮助同学们树立正确的成长观、价值观,使同学们进一步认识到抗击疫情期间所展现出来的中国精神、中国效率、中国力量等。在实际教学过程中,教师可以组织同学们给最美逆行者分享自己的心得体会、书写感恩信件、绘制图画等进一步表达自己的内心想法。借助网络线上授课,来积极传递正能量,引导同学们思考生命与健康、个人与集体、伟大与平凡间的关系,促使同学们的抗挫折能力得以显著提升,帮助同学们树立正确、健康的心态,增加同学们对于抗击疫情的自信心。其对于中职生爱国主义教育同样能够起到积极促进的作用,帮助同学们在抗击疫情的过程中健康成长。在此过程中,教师还可以加强一些有关“怎样预防新冠肺炎”的相关防疫科普知识,使同学们在接受心理健康教育的过程中,也能够正确掌握相应的防护技能和措施。

三、记录学习过程,开展多元化的智能评价

教师借助“互联网+”开展心理健康教育时,应记录好学生的学习过程,为方便日后开展多元化的智能评价工作奠定基础。教师借助超星学习通开展心理教育时,可以开设一个“成长日记”模块,利用此模块将线上指导过程实时有效记录,如同学们的心情变化、课堂表现、教学反馈等方面的记录。同学们也可以在此模块添加相应的心情,积极分析心理变化原因,对于自己的消极情绪主动寻求解决方案。

针对心理健康线上学习活动的教学评价,教师首先应该对班级里每位同学们心理健康知识的实际掌握情况有一定的了解。其次,教师平时要多注意观察每位学生在网络直播课堂上的发言状况、理解能力、逻辑思维、语言表达、个人表

现以及实践与理论应用能力等。另外,对于同学们居家隔离时的心理活动也应该给予针对性评价,其中包含学生学习自控能力、自律性、各项活动的参与度等。结合学生的生活实践和学习情况开展多元化的教学评价,同时根据网络学习空间所记录的数据反馈,全面进行教学评价。综合以上评判标准能够看出,多元化的线上教学评价,不但需要看重网路学习空间中的实际学习过程,而且还应该结合学生在参与教学互动过程中的精神面貌、学习态度、个人情感等表现。中职心理健康教师不但要看中中职生的心理潜能,还应该对中职生在线上网络学习期间的个人心理需求进行充分考量,借助生活化、游戏化的教学活动,帮助同学们建立自信心。

四、开展线上心理咨询服务平台,助力中职生心灵健康成长

由于居家抗疫时间相对较长,个别学生会产生各种各样的心理困扰,此时教师可以开展虚拟心理咨询室,同学们借助超星学习通平台的咨询室进行心灵沟通和思想交流。同学们可以通过扫码来完成心理测试,借助心理健康小贴士、专家解读等认识自我、释放心灵,学会一些消除心理障碍、自我调节困惑的技巧。师生还可以借助电话、QQ、微信、学习通平台等来完成心理咨询。这样即使自己遇到心理方面的问题也可以找地方倾诉、找人倾听。针对自我约束能力较差学生出现的沉迷网络游戏问题,教师也可以通过针对性的疏导和干预,帮助学生合理把控除网课外的其余上网时间。与此同时,还可以通过同伴干预进行心理疏导,针对情绪波动大的中职生,可以借助同伴的力量来帮助其改善心态、提升认知水平。通过教师的积极引导和同学们的努力,共同促使中职生的身心得以健康发展。

五、积极开展各类居家活动,丰富中职生的课余生活

针对学生而言,开展居家隔离线上学习需要一个适应的过程,所以,教师可以为同学们提供多样化的休闲活动方案和自我管理方法,使同学们能够感受到宅在家里的乐趣,体会学习带来的快乐。同时,教师还应该教导同学们合理安排时间,做到劳逸结合,适当地做一些如广播体操、瑜伽等居家运动,也可以根据自己的爱好来放松心情,如,唱唱歌、弹弹琴等。与此同时,教师还应该提醒同学做好自我管理,禁止沉迷于动漫、游戏等娱乐活动中,帮助学生良好生活习惯的养成,助力学生的身心健康成长。除此之外,教师还可以开展一些丰富多彩的心理健教活动。其一,心理健康教师可以借助“互联网+”平台利用视频、图像等开展网上讲座,为中职生普及一些适应环境、抗疫防护、心理健康等心理健康知识,帮助学生及时疏导居家期间可能出现的消极心理。其二,教师还可以组织同学们参与“厨艺比赛”,让同学们借助视频、图片等形式来记录家人们一起制作美食的温馨时刻,建立和谐友好的亲子关系。另外,还可以在战

“疫”中绽放青春为主题开展心理健康云班会,借助“互联网+”平台来开展感恩教育和生命教育活动等,促使同学们能够体会、感悟生命在逆境中成长的意义。同时,心理健康教师可能引导同学们结合自己兴趣爱好和专业特点,开展绘画比赛、书法比赛、诗歌朗诵比赛等,提高心理健康教学活动的影响力、覆盖面,调动课堂参与度。借助不同形式的教学活动,向同学们积极渗透和传递健康的心理健康知识,使同学们能够适当释放自己的压力,提升同学们的抗压能力和健康心态,促使同学们能够合理安排作息时间,养成良好的生活规律,积极面对和抗击疫情。

六、发挥家园共育的积极作用,帮助中职生调节心理问题

疫情期间大多数家长也同孩子一起隔离在家中,难免会遇到情绪波动问题,家长面对的工作压力、疫情压力等都会在无形之中对孩子带来不良的影响。所以,教师需要与家长保持有效的沟通,引导家长管理好自己的情绪,尽可能地降低在孩子面前探讨一些负面消息,多关注青春期孩子的情绪变化,通过正确的引导和适当的支持鼓励,促使孩子能够正确管理好自己的情绪。家长可带领孩子在家开展家庭游戏、家庭阅读、家务比赛、居家运动等有益身心的活动,为孩子营造一个良好的心理和生活氛围,促使孩子的居家生活变得更加正向有意义。在此过程中需要注意的是:其一,在布置学习任务时,教师应该科学规划学生的心理调节计划,与家长及时做好沟通交流,促使每次所开展的课程都有相应的反馈结果。其二,对于个别学生自主学习能力和学习技巧较为欠缺的问题,心理健康教师在实际教学过程中应该加强对学生学习技巧的传授,科学分配学习时间,做好知识的预习和巩固等。其三,要与家长随时保持良好的沟通,进一步明确家长与教师间的责任,发挥好各自的监督管理职责,共同促进孩子的心理健康成长。

结束语

中职生正处于身心健康发展的黄金时期,也正处于青春期,在面对新冠疫情的影响下,居家隔离学习使学生极易出现愤怒、躁动的消极心态,因此应该有效发挥网络在线授课的积极作用。在此过程中,中职心理健康教师不但要从线上授课的角度入手,而且还应该根据实际状况,采用各种“互联网+”平台与中职生实时沟通。同时还应该与家长保持有效的联系,通过家校共同的努力来积极开展心理健康教育,进一步缓解学生心理方面的压力和情绪所带来的负面影响。

参考文献

- [1] 李卉.“互联网+”环境下中职生心理健康教育对策研究[J].当代教育实践与教学研究:电子版,2017(9X): 1.