

教育而盲目的灌输心理健康知识。在幼儿园教育中,虽然关于心理健康教育的资源比较多,但是并不是所有的内容都契合幼儿发展需求,幼儿教师在教学过程中需要考虑到自己的教育内容、幼儿成长特性,实现心理健康教育的有机渗透,以此强化心理健康教育效果^[2]。

(2) 灵活渗透原则。在幼儿园教育中,采取的方式是灵活多样的,并且幼儿获取知识的途径也十分广泛,对此在幼儿园渗透心理健康知识时,教师也需要坚持灵活性原则。要在不同场所、不同的课堂活动中,采取不同的途径进行心理健康知识渗透,以此最大限度的提高幼儿心理健康水平。

(3) 及时渗透原则。幼儿教师在日常教育教学活动中,一方面需要将事先准备好的心理健康知识渗透给幼儿,另一方面还需要对幼儿在学习、游戏中的表现进行综合分析,借助课堂生成性资源实现心理健康教育渗透,从而强化幼儿心理健康教育效果。如幼儿教师讲故事“像狼一样嚎叫”是,有的幼儿过于沉浸在故事中,小狗莫卡面对狼群时,幼儿会大声呼喊“烧死它们”,幼儿心理十分激动,对此幼儿教师可以在故事结束后,及时对幼儿进行心理疏导,让幼儿可以很好的区分故事与实际,消除故事对幼儿心理的影响,保持幼儿积极心理^[3]。

2 幼儿园心理健康教育渗透途径

2.1 通过言行举止渗透健康心理知识

在幼儿成长过程中,家长的言行举止会对幼儿心理健康、行为习惯的形成带来很大影响。同样的,幼儿教师的言行举止也会对幼儿的心理健康带来影响。所以在实践中,幼儿教师在教育教学中,应该考虑到自身行为举止在无形中对幼儿造成的影响,不断规范自身的言行举止,要用积极、亲和的心理对待幼儿,促使幼儿可以以教师为榜样形成健康心理。

如在平常的教学活动中,教师要通过正面的思想观念对幼儿进行引导,注重对幼儿进行表扬、鼓励,不断提高幼儿的学习自信心,以此更好的调动幼儿潜力^[4]。幼儿在学习时、玩游戏的过程中遇到挫折困难,产生挫败心理时,教师需要对幼儿进行必要的鼓励、安慰,并通过讲故事、同伴帮助等方式来引导幼儿战胜困难,并让学生感受到战胜困难的信心。教师要让幼儿进行教育时,要以鼓励为主,多赞美、多肯定,如幼儿在画画时,肯定幼儿的表现“你画的真好、你的画颜色真亮!”,促使幼儿可以感受到学习的趣味,提高幼儿的自信心,保持幼儿健康心理。

2.2 激发幼儿积极情绪

在幼儿园教育中,教师还应该采取适宜的手段来激发幼儿的积极情绪。很多幼儿在参加幼儿园组织的各项活动时,都特别希望能得到教师的肯定,但是幼儿本身的能力有限,在各项活动中难免会遇到挫折、困难,甚至有的幼儿会因此而产生

自卑心理。所以幼儿教师必须调动幼儿的积极心理,让幼儿知道“我能行、我可以”,教师可以根据教学内容、幼儿的表现,设计趣味化、层次化的活动,引导幼儿积极的参加各项活动。同时幼儿教师也需要指引幼儿将自己面临的困难说出来,与同伴合作解决,或者是向教师请求帮助^[5]。如教师在组织幼儿参加过独木桥的活动时,有的胆子比较小,不敢过,对此教师可以先让能独自过去的幼儿先走,并对这部分幼儿进行表扬;接着教师对胆子比较小的幼儿进行鼓励,为其讲过独木桥的技巧,同时教师还可以让幼儿过去独木桥的幼儿帮助不敢过独木桥的幼儿,在整个过程中教师站在幼儿身边,让他们感觉到教师在时刻保护他们,促使幼儿能克服心理障碍,顺利的走过独木桥。

2.3 构建健康心理氛围

在幼儿园教育中,教师还应该结合幼儿的发展需求,为幼儿构建一个积极、健康的心理环境,对幼儿的心理进行良好熏陶,促使幼儿能消除自己存在的不良心理,引导幼儿更好的学习。在幼儿的成长中,环境发挥着十分重要的作用,环境好坏会直接影响到幼儿心理健康水平,健康、积极的心理氛围能显著调动幼儿的积极心理。在实践中,幼儿教师可以在每天的早上主动站在教室门口迎接幼儿,主动的与幼儿打招呼,给幼儿拥抱、摸摸幼儿的头,让幼儿可以保持健康的心理。如果家长在送幼儿上学时,幼儿表现的不开心,教师可以通过言语对幼儿进行激励,与幼儿说说悄悄话,或者是为幼儿提供一些玩具,转移幼儿注意力,让幼儿积极的投入到游戏中,调动幼儿积极情感,保持幼儿健康心理。

总结

总而言之,幼儿教师在对幼儿进行教育时,还需要切实提高对幼儿心理健康教育的重视力度,结合幼儿的发展需求,采取科学的手段渗透心理健康教育,引导幼儿能在日常学习、万寿中保持积极健康的心理,为幼儿的健康成长提供保障。

参考文献

- [1] 蒋薇娜. 探究心理健康教育在幼儿园教学中的渗透[J]. 情感读本, 2019(12): 116.
- [2] 陈赛斌. 幼儿园心理健康教育渗透策略分析[J]. 赤子, 2020(4): 208.
- [3] 邓晶铭. 幼儿园心理健康教育的思考[J]. 中外交流, 2019(26): 276-277.
- [4] 江玲玲. 浅析幼儿园教学中渗透心理健康教育的策略[J]. 新课程(综合版), 2018(05): 186.
- [5] 丁兴俊. 探究心理健康教育在幼儿园教学中的渗透[J]. 考试周刊, 2019(60): 174.

新冠肺炎疫情对大学生心理健康的影响及调适对策研究

田继卿

(山东医学高等专科学校 山东 济南 276000)

[摘要]新冠肺炎疫情出现以来,很多大学生的心理状况都收到了影响,大学生心理健康问题会严重影响学生的学习。因此对大学生的心理健康进行调试非常有必要。本文主要分析新冠肺炎疫情对大学生心理状况的影响,并提出应对策略,希望学校可以对大学生的心理健康教育给予更多重视,对大学生心理进行调试,解决学生的心理困扰,促进大学生的身心健康。

[关键词]新冠肺炎疫情; 疫情; 大学生; 心理健康

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.1159

1 前言

从新冠疫情大面积爆发到逐步处于稳定阶段,我国仅仅用了100天的时间,这是我国各地人民齐心协力,共同对抗疫情的结果。在这一场防控新冠疫情的战役中每一位人民都责无旁贷,医生、护士更是站在了这场战役的第一线,不分昼夜、无私奉献的为防控疫情做出自己的努力。“一方有难,八方支援”在这场疫情面前,我们都是一个身份即我们伟大的祖国母亲的子女,每一位子女自觉居家隔离,只为迎接祖国母亲的繁花似锦的春天。

在自觉居家隔离期间,我国无法进行正常的校内教育,为了确保每一位学生能够在居家隔离期间正常学习,应该鼓励中小学生和大学生响应我国的“停课不停学”的号召,在家里也能够正常接受教育。

新冠肺炎的防治是每一个人都要了解的。在目前状况下,很多人的生活都因为肺炎而出现了问题。大学生因为面对更多压力而产生了焦虑。很多学生的学习、返校和外出等都遇到了困难。解决大学生的心理健康必须立刻行动。学校应该采取更多有效措施来维护他们的身心健康。本文从心理焦虑产生的原因以及应对策略入手,希望可以为学校和大学生心理健康教育提供借鉴经验。

2 新冠肺炎疫情对大学生心理健康的影响

新冠疫情对大学生心理健康造成了一定程度影响,除了心理焦虑和烦躁之外,感知压力也在提升。

2.1 焦虑水平提升

在疫情期间,大学生长期呆在家里,情绪的感知水平更高。对于忽然发生的事情,对于学习和就业中存在的小插曲,往往会更容易产生烦躁和焦虑的情绪。基本原因包括以下几个方面:第一,由于疫情原因,大学生不得不居家隔离。在家中隔离的时候很多计划都被打乱,例如课程辅导、和同学的聚会、实习以及外出项目等,都会有一定程度的搁置,这种状况就很容易让大学生产生紧张的情绪。其次,在疫情期间,大学生很多事情都不能做。在读大学生还可以通过网课上课,但是即将毕业的大学生面临考研、就业、毕业、专升本等问题,很多大学生本来的血液和工作都被搁置,这对于他们的学习计划都有很大程度的影响^[1]。大学生的负面情绪更进一步。很多大学生的处理事情能力并不强,在面对这些复杂的事情的时候,会不自觉给自己带来很多压力。大学生还很难改变现状,负面情绪只能不断发酵,造成压力的进一步扩大。

2.2 感知能力提升

年级、专业、焦虑、积极应对、消极应对与发热、咳嗽的人接触情况以及所使用的口罩类型是影响大学生感知压力的重要影响因素。在很多大学生眼里,学业压力和升学压力都很大。就业升学都是横在他们面前的一座大山。而疫情的出现无疑加重了这个压力。大学生对于新冠肺炎的关注最早、关注程度也最高,如果回到学校,也是新冠传染的高危人群^[2]。在这种压力下,他们的焦虑感知能力会更高。

3 新冠肺炎疫情对大学生心理健康的调适对策

面对大学生在疫情期间存在的心理健康问题,学校和家庭以及国家政策方面需要给予一定关注,积极给大学生的心理健康做好调试工作。

3.1 学校积极调试学生心情

大学生在家呆了一个月,学校需要及时对他们的心理进行测评。学校可以开展

各种问卷调查、线上的咨询和线上课程开展,请班级心理委员调查学生遇到的心理问题,采用微信公众号测评调查学生的焦虑情绪。同时,学生班主任和辅导员也要负起责任,经常开展班会活动,让学生畅所欲言,分享自己的生活和心理状况,通过分享来调试心情。这样可以让学生在回学校的时候可以恢复自己的情绪。

3.2 满足居家大学生的合理需求

在疫情期间,学校应该尽量解决学生遇到的问题。因为在疫情期间很多学生会有各种困难,学校如果有资源,应该给学生他们需要的资源。首先,大学生面对疫情的时候,很多课程只能在网课上学习,很多学生都会担心学习效率。而确实,很多学生网上学习的效率并不高,相较于在学校学习,线上实习很容易让学生紧张不知所措。学校需要通过qq群,微信群等来帮助大学生,对大学生进行相关培训,让他们能够真正掌握到线上学习的技能^[3]。同时,学校也要给学生们提供更多关于疫情的防护措施,同时还要提供给学生们后期就业升学以及勤工俭学的相关信息,让学生们及时收到信息后安排好自己的假期。学校要开展网络互助服务,让需要帮助的学生可以和老师及时交流^[4]。从而及时处理好遇到的问题,减少学生的焦虑心理。

3.3 通过时政新闻对大学生进行心理指导

新冠疫情期间,新闻、媒体以及报纸都随时对新冠疫情的防控进行报道,通过这些时政新闻,能够帮助大学生及时了解新冠疫情的防控现状。从新闻中我们可以看到在此次的救援中涌现出一大批90后、00后的志愿者,志愿者成为这次新冠疫情防控战役的主力军,他们让我们看到了90后、00后有责任、有担当的一面,通过让大学生时时关注有关于新冠疫情防控的新闻,能够激励大学生向榜样学习,通过学习榜样的感人事迹,从而能够对大学生进行思想政治教育。学校或教育部也可以统一组织大学生观看网课等形式进行思想政治教育,并在网课之后写观后感,写自己通过看时政新闻得到的感悟体会,从而培养学生的责任感和爱国主义精神。

4 结束语

综上所述,大学生在家隔离期间的心理问题需要及时排查和解决。尽快解决才能有更加充足的精力投入学习。面对疫情期间大学生普遍的心理状况,学校应该基于更多关注,了解他们的心理困扰,及时解决他们的问题,促进大学生的心理健康发展。

参考文献

- [1] 沈艳. 新冠肺炎疫情期间高职《医药市场营销》在线教学分析及对策研究[J]. 安徽医药, 2020.
- [2] 修晓洋, 杨旭, 张菊, 等. 新冠肺炎疫情期间急诊科护士压力调查分析及对策[J]. 齐鲁护理杂志, 2020(5): 10-13.
- [3] 罗琳, 曾晓进, 廖欣, 等. 新冠肺炎疫情期公众疾病认知、应对方式及锻炼行为调查[J]. 中国公共卫生, 2020, 36(2).
- [4] 范鹏, 成兆文, 张亚来, 等. 新冠肺炎疫情期民众心理与行为分析及对策建议[J]. 社科纵横, 2020(2): 1-5.

作者简介:

田继卿, 出生年月: 1982年8月, 籍贯山东济南, 大学本科, 中级, 研究方向: 大学生创新创业方面、大学生心理健康。