

初中生心理调适的方法浅析

张大伟

(山东省济宁市实验初中 山东 济宁 272000)

【摘要】特殊时期之后,我国学生全面复学,特殊时期时,人们的心理状态表现为悲观、沮丧、焦虑和抑郁,而随着复学的展开,广大初中生在逐渐接受这一特殊的心理反差。为了能够改善特殊时期后时期初中生心理状况,应从不同的角度探讨初中生心理调试的具体问题,有针对性地开展复学后的初中生心理健康教育。本文的重点是探讨特殊时期过后初中生心理调试的具体方法,为相关领域提供参考。

【关键词】初中生;心理调适;方法研究;特殊时期

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.1000

引言

随着全国经济的快速发展,复工复学稳步推进,国内的健康安全工作取得阶段性进展。特殊时期过后初中生心理调适等一系列问题被摆上了科研议题。由于社会工作的复杂性,导致社会大众的心理健康受到巨大冲击,初中生身处其中,而且其心理发育尚未完全成熟,从最开始的无措,后期随着社会工作渐渐明朗,心理应激状态过去后,初中生的注意力转向内心。探讨如何在特殊时期过后调适初中生的心理状态,使其快速恢复到学习的状态之中,需要从多个层面展开思考。

一、开展主题式的心理健康教育课程

初中生在特殊时期宅家上网课,给初中生的家庭经济状况和初中生本人的日常生活带来了一定的影响,复学之后,为了能够让初中生从“停课不停学”的状态平稳地过渡到正常上学,应该从学生的生活实践入手,针对不同的主题开展心理健康教育。对于初中生的心理健康教育主题设定可以以开放式的设定方式为主,如,将针对学生自主学习策略的主题辅导作为导入式的环节,这是因为当前初中生的自我调适能力相对较差,而为了开展自主学习的主题辅导,教师可以提前做好准备,梳理自主学习的方式和方法,让学生们在后期依然能够自主探究,高效利用时间,抓住时间节点,主动自觉地学习。由于特殊时期对于学生的学习有一定影响,因此后续的学习压力较大,教师要考虑学生在学习过程中可能会出现一些情绪管理的问题,开展自我认知与接纳的主题教育,帮助学生聚焦个人情绪的变化,细微地体察,并学会调节压力。

二、探索复学后心理健康教育多样化路径

复工复学之后,社会生活开始恢复原貌,初中生及初中生的家人身处其中,均受到影响,学校应大力开展心理健康宣传教育,利用在线平台和校内外的宣传载体进行心理健康教育,不仅强化了师生心理保健意识,而且带动学校周边环境心理健康建设。特殊时期,学生们内心的脆弱成为现今时代需要重点关注的问题。教师可以定期介绍心理科普知识,普及突发事件的应急反应和处理办法,让学生们明白:突发事件时,个人的心态反应是正常的,只要做好必要的心理调适,加强与其他学生和教师的沟通,实现心态调节等,就可以在日后积极地面对新的环境,增强心理韧性。大部分学生在与教师沟通的过程中,都会发现自己在特殊时期时的心态变化与特殊时期之后是不同的,很多学生发现特殊时期自己没有安全感,而且可能还会急躁,容易跟家长或其他朋友出现冲突。教师应该引导学生思考特殊时期心态发生变化的原因,同时考虑到不同学生家庭的家庭资源以及家庭结构的不同,给学生以更多的情感资源分配。教师可以以家长会的形式邀请家长来到学校,与学生共同探讨特殊时期之后个人心态的变化,并帮助学生找到自我调适和恢复心理健康的途径。

三、加强心理课程体系化和教师专业化建设

在特殊时期结束之后,教师仍然需要考虑到学生的实际心理状态,定期为学生进行心理辅导,对于一些出现心理

问题的学生,教师可以提供心理健康治疗的正规途径,给学生提供专业化的治疗。教师要不断提高自身素质,加强在职继续教育,重视心理辅导和心理危机干预方法,以提高学生心理变化的能力。心理教师提供专业指导或采用团体心理辅导的方式,加强学生的心理训练力度,全面提升心理教师的综合能力。另外就是还要考虑到在新的时期心理课程体系化内容,加强对学生心理健康教育的引导,有针对性地设计合作学习小组的心理干预方案。在复学之后,学校可全天候开放心理咨询室,安排心理专职教师值班,对来访者提供个别的心理辅导,在承诺为对方保密的前提之下,进行合理的干预。针对大多数学生开展心理健康教育理论课程的体系化进程,找出最适合学生的课程,消除学生的恐惧感,逐步克服不良心理。体系化的课程应由专业的心理教师予以指导,教会学生换位思考,学习基本的心理学理论知识,丰富内心的知识储备,促进个人心理健康发育和成长,认知结束之后个人的心理情绪问题,并及时改正。

四、立足家校共育,破解心理教育难题

特殊时期后期的心理调试需求不仅仅存在于初中生之中,也存在于初中生的家长之中,尤其是一些因为特殊时期而严重影响生活的家长,更需要心理调适。家校共育指的是学校教师和家长共同协作,加强对初中生的心理健康和辅导。考虑到特殊时期学生主要与家长沟通,而在特殊时期之后学生又与教师沟通,因此,如果初中生发现一些心理上的变化或心理问题,很有可能其源头来自家庭。借助钉钉群、微信群、QQ群等各类沟通APP,向家长们传递健康的心理知识,并定期监督学生的心态变化。从而能够找到家长心理调适阶段性成果或纰漏,共同帮助学生的心理健康成长。与学生交流和沟通是多层次的家校共育更能破解学习难题,针对学生的心理状况加以疏导,让学生们意识到心理问题的解决必要性,与家长沟通,帮助家长关注心理健康问题,调适亲子关系之间的关系,促进家校合作顺利达成,促进学生家庭和和睦,为学生的心理健康教育提供更好的环境。

结束语

综上所述,特殊时期对每个人都造成了心理冲击,初中生正处在青春期发展阶段,所受的心理冲击和学习压力交织在一起,为做好复学适应准备,促进校园心理安全工作的开展,通过不同侧面的心理健康教育,对复学后的人际交往、情绪学习、环境变化等进行多方面的分析,从而对特殊时期后的心理健康状况进行深入探讨,改善现存问题,帮助初中生顺利过渡。

参考文献

- [1]王一洲.初中生神经过敏型心理调适[J].教书育人,2020(22):35.
- [2]张亚琴.新媒体时代下初中生的心理困惑及自我调适方法[J].中学教学参考,2019(24):70-71.
- [3]游梦萦.初中生攀比心理分析与指导策略建议[D].西华师范大学,2018.
- [4]温生全.音乐疗法对初中生心理调适能力提升的策略研究[J].黄河之声,2017(24):82.