

浅谈如何帮助有心理障碍的中学生驱散阴霾

刘娴芳

(桂林市第十八中学 广西壮族自治区 桂林 541004)

[摘要]有心理障碍的中学生犹如受伤的花朵,用爱帮助他们驱散阴霾是关键。本文通过分析中学生心理障碍表现和产生原因,提出对他们的教育要做到爱的“四要”策略:要了解学生、要耐心倾听、要信任并多肯定、要宽容且有智慧。

[关键词]中学生;心理障碍;策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.2292

中学生是一个特殊的群体,受多种因素影响,不少中学生出现心理障碍。如何帮助他们重燃生活热情是刻不容缓的难题,个人认为充满智慧的爱是帮助他们驱散阴霾的关键。

一、中学生心理障碍的表现

心理障碍,是各种不同的心理和行为失常的统称。表现为非正常的心理状态或反常的行为,如:胆小、孤僻、忧郁、学习焦虑、逃避学习、对生活缺乏热情等。

二、中学生心理障碍的原因

(一)孩子的学习压力过大

源于父母过高的要求、学校追求过高的升学率、孩子自我要求高等。研究表明:若学习负担长期过重,容易导致神经衰弱,出现心理障碍。

(二)父母的教育方法欠妥

主要表现:(1)父母对子女溺爱。在这种环境中长大的学生,心理受挫能力差,他们在面对困难和挫折时就容易产生心理障碍。(2)父母对孩子不信任。青春期的孩子偶有小秘密,而父母最想掌握孩子的动态,这种矛盾往往会导致孩子和家长间产生不和谐,慢慢地就会产生心理障碍。

(三)学校的评价方式不全面

有些学校片面追求升学率忽略了孩子的个体差异及长远发展,甚至对学困生采取打压等不正确的方式,时间久了,孩子就会产生心理障碍。

三、帮助有心理障碍的中学生驱散阴霾的策略

有心理障碍的中学生就像受伤的花朵,难以绽放美丽的花瓣。如何帮助他们驱散阴霾?本人在实践中深刻体会到教师充满智慧的爱是关键,具体分为“四要”。

(一)爱,要了解学生

这是教育的前提。即要清楚学生的年龄、生理、心理特点及所处环境等。教师只有全面了解学生,才能因材施教,并获得理想教育效果。两年前,一个高二的男孩患上抑郁症,他家长希望我帮帮他。第一次见孩子,我发现他长得很英俊,但是沉默寡言,对学习和生活都缺乏热情。经了解,孩子从小学到高中都在名校就读,从初二起,孩子一听到要上学就说头痛,然后请假,有时一请就半个月。再了解得知:孩子的父亲是一位大学教授,对孩子要求很严格。孩子一开始还是挺上进的,但是上了初中后,于父亲没沟通好,慢慢出现抵触情绪,加上学校要求严,学业压力大,孩子一段时间请假就跟不上了,慢慢地,孩子逃避上学成了习惯。了解情况后,我既加强与孩子父母的沟通,同时鼓励孩子不要害怕上学,告诉他上学不但可以跟同学交流思想和学习,还能规范自己的言行,有利于成长。慢慢地,孩子多方努力下,不断克服困难,从断断续续的返校到现在高三能坚持按时上学,成绩也稳步提升。所以,要了解学生,才能教好学生。

(二)爱,要耐心倾听

倾听是情感交流的桥梁。还是前述的男孩,常闷闷不乐,为了让他开朗起来,我常主动跟他谈心,从他喜欢的话题切入,倾听他的想法,适时做他的思想工作,比如,孩子很喜欢写网络小说,有时熬通宵、甚至请假在家写,我就耐心地跟他分析其中的害处,引导孩子合理安排时间。慢慢地,孩子开朗多了,笑容也多了,对学习的热情也提高了,成绩不断进步。可见,耐心倾听,才能取得好的教育效果。

(三)爱,要信任并多肯定

爱学生,就要信任并多肯定学生,避免一味地批评和训斥。特别是有心理障碍的学生,本来就敏感,如果我们再对他们大声训斥,他们会更没信心。我们应善于发现他们的闪光点,多表扬,充分体现你对他的信任。还是前述那男孩,虽然数学不太理想,但英语很好,我常表扬他,还常让他当小老师,去帮助一个英语弱的妹妹,并把教妹妹的视频发给他父母,不但他感觉到了自己的价值,他父母也看到了他能干的一面,也会肯定他,慢慢地,他变得更自信,也更信任老师,数学也不断进步。

(四)爱,要宽容

教师爱学生需要宽容,面对有心理障碍的学生,更需要智慧。我们年级有个孩子,曾把学习视为所有,长期过度紧张导致患上了抑郁症,药物治疗后都经常逃避学习。后来他分到我的班,我了解孩子情况后,一方面提醒科任老师注意跟这个孩子的交流方式;另外常关注孩子的动态,及时与家长沟通。更重要的是,我常放大孩子的闪光点,多表扬他,还经常叫热爱数学的他上台讲解题目,让其他同学也肯定他。慢慢地,这个孩子重新恢复了对学习和生活的热情。

总之,对有心理障碍中学生的教育任重而道远,需要予以充满智慧的爱。作为党员教育工作者,我将不遗余力地从点滴做起,帮助这些受伤的花朵驱散阴霾,早日重新绽放。

参考文献

- [1]董桂林.中学生常见心理障碍及教育对策[J].教育教学论坛,2011(19):69.
- [2]徐升书.高中学生心理障碍的成因及其对策探析[J].考试周刊,2014(12):170.
- [3]魏怀升,周振华.农村中学生心理问题的研究与对策[J].新课程,2021(17):32.
- [4]郑北成.中学生常见的学习心理障碍及疏导对策[J].南方周刊,2010(5):105.
- [5]罗金沙.中学生心理障碍的预防浅谈[J].成功(教育),2013(12):270.

作者简介:

刘娴芳(1981—),女,汉族,广西桂平人,本科,一级教师,研究方向:高中数学教育教学。