

家校合作框架下小学高年级心理健康教育网络模式探究

——以华北油田十二处学校为例

王亚杰¹ 黄卫平²

1. 河北省任丘市第一中学; 2. 华北油田十二处学校

[摘要]为促进小学高年级学生身心健康发展, 本文以互联网技术的突飞猛进为契机, 探索家校合作下心理健康教育的网络模式, 利用直播课堂、线上读书会等方式为家长提供心理学理论及实践指导, 取得了一定的成效。

[关键词]家校合作; 心理健康; 网络模式

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.1988

小学高年级是个体社会性发展及情绪管理能力发展的关键期, 学生自主意识逐渐强烈, 对外界的压力非常敏感, 加之文化知识及社会经验的不足, 很容易产生不健康的心理, 目前学校心理健康教育多以学科渗透的方式进行, 忽视了家校合作, 效率不高。随着我国的互联网技术突飞猛进, 各种新媒体的出现为心理教育提供了新契机, 因此, 探索家校合作下心理健康教育的网络模式势在必行。

一、研究工具

本文采用《小学生心理健康评定量表》(MHRSP)对华北油田十二处学校五、六年级学生(共174名)进行测试。该量表由8部分组成, 共80个题目, 每10个项目组成一个分量表, 它们分别用英文字母A、B、C、D、E、F、G、H表示。其中A——学习障碍; B——情绪障碍; C——性格缺陷; D——社会适应障碍; E——品德缺陷; F——不良习惯; G——行为障碍; H——特种障碍。该量表采用三点计分模式, 将各个分量表项目的分数分别相加, 即可得到量表的合计分数。若一个量表的合计分数达到10分或10分以上, 可以认为存在该方面的心理健康问题^[1]。

二、小学高年级学生心理健康现状

课题组对华北油田十二处学校五、六年级学生174名学生进行测试, 发现43名学生存在某方面心理问题, 占总人数的24.7%。可见, 大部分小学高年级学生处于心理健康状态。在筛查出的问题中, 性格缺陷和情绪障碍是两大主要问题, 而他们共同的影响因素是家庭, 性格是在童年的原生家庭塑造的, 性格的缺陷与家庭的养育有极大的相关, 李玫瑾教授曾指出: 青春期是孩子性格最后的补救期, 家长一定要对孩子及时补救。小学高年级已经是青春期的萌芽, 逐渐表现出叛逆心理, 情绪波动性大的特点, 情绪本身虽没有对错之分, 每个人都会有负面情绪, 但是怎么去发泄, 怎么去舒缓, 也是从小在家庭中习得的。所以本研究将以家庭为突破口, 借力网络新媒体, 家校共育共同促进学生心理健康发展。

三、家校共育的心理健康教育网络模式探索

(一) 大力宣传, 强化家长在孩子心理健康教育方面的责任意识, 使之与学校教育形成合力

课题组第一时间联系这43名学生的家长, 建立微信群、QQ群, 利用直播课堂向家长宣讲心理健康对孩子成长发展的

意义, 以及家庭在孩子心理发展中所起到的作用, 旨在引导家长转变观念, 激发家庭的潜在教育力量, 让家长积极参与到教育之中, 与学校一同对学生进行心理教育, 从而使学生拥有积极、乐观的心态, 提升其社会适应力^[2]。

(二) 以积极心理学为视角, 为家校共育提供理论指导

1、腾讯会议直播课堂定期直播, 内容以了解小学高年级阶段的心理特点、容易出现的问题及应对策略为主线, 涵盖了情绪管理、时间管理、自信心、意志力、人际交往能力的培养等主题。正面管教、短期焦点解决的积极心理学视角为家长们面对孩子的问题打开了一扇窗, 将问题不再单纯地看做问题, 而是孩子成长的契机。如面对小A回家总是跟妹妹打架的问题, 我们如果将焦点放在小A什么时候不与妹妹吵架上面, 就可能寻找到小A的资源, 那个时候小A及父母都做了什么? 引导家长将注意的焦点放在小A做对的事情上, 能充分调动一切有益的资源, 从而推动事情获得好的改变。

2、线上读书会和家长共读了《为何爸妈看不见我》、《家庭养育中的正面管教》、《孩子, 把你的手给我》及《儿童技能教养法》等书籍, 让家长明白正在情绪中的孩子最需要的是父母理解他们, 而不是告诉他们该怎么做; 先接纳情绪, 再处理问题, 当家长能够以同情和关爱的方式进入孩子的世界, 了解孩子的感受并对其做出反应的时候, 才能用合适的语言和孩子沟通交流。当孩子在父母那里获得了尊重, 才会知道如何去尊重别人, 而孩子只有在一种和善而坚定的气氛中, 才能培养出自律、责任感、合作的积极心理品质, 才能学会使他们受益终身的社会技能和生活技能。当父母开始拿起书本, 学习新的理论时, 也就意味着父母也逐步走上成长自己的道路, 从而架起了与孩子内心沟通的桥梁。

(三) 践行心理学理论, 用体验强化认知

学习了相关心理学知识后, 许多家长反映遇到实际问题, 还是会第一时间涌出原有的解决问题模式, 总是做了之后又开始后悔。其实就是对自己有了一个觉察, 但是还是不能很好地去应用新的思维模式去解决问题。课题组的老师们知道: 觉察就是改变的开始, 接下来还要继续与实践环节给予指导帮助, 从而让家长们对知识的运用游刃有余。

1、利用瞩目APP开设不同主题的体验式训练营, 让家长们浸泡其中。课题组通过问卷星的形式向家长们发放调查

问卷,了解家长们目前遇到的困难及希望自己能在哪些方面做出改变等。经过调查,对问卷进行整理,根据目前小学高年级学生的心理特点及亲子互动中常见的问题,设置了共情式沟通、情绪管理、积极的养育三个主题训练营。训练营的活动设计以促进家长的自我觉察、自我体验和成长为主。如空椅子技术的运用:每一次活动都会呈现一个亲子互动的小案例,让家长们互相进行角色扮演,体验当家长处在孩子的立场时,父母一贯的处理方式让他们的感受如何?例:一个六年级的孩子因为期末考试没考好,垂头丧气的回到家里。妈妈的反应是:早就知道你考不好,天天回来刷手机,打游戏能考好吗?这时候,孩子可能会由考不好的内疚转为对家长的愤怒,要么沉默不语,要么一场唇枪舌战。心理学小妙招:这时候,我们看到亲子沟通遇到障碍,课题组老师恰当地呈现心理学小知识,如共情(一个人体验别人内心世界的的能力)式沟通的三部曲:第一步,你需要反思。就是在你习惯去评判或者否认对方感受的时候,你要能够注意到:在这个很不经意的瞬间,我出现了一些评判性的语言,注意到这个部分。这个时候,我们停下来,放下我们的评判,站到孩子的立场上。第二步,描述。描述在孩子身上发生的事情是什么?如本案例中的孩子期末考试没有考到理想的分数。第三步,承认。承认这个时候孩子的感受,孩子一定是很难过,很难过的。试想,如果我们这样跟孩子沟通的话,孩子一定能感受到父母对他的理解,他可能会对自己之前做的不好的地方感到内疚,以后也许会更加努力地学习。孩子的情绪一旦被看到,他也会很积极地开始去承担这个感觉,并且让这个感觉以一种更有适应性的方式被处理。训练营以问题呈现、技巧传授和体验练习的形式交替进行,真正将心理学的理论与实践相结合,家长们获益良多。

2、成长记录卡课后打卡,使训练营的效果得以延续。为了保证家长们将训练营的体验落地,每一次活动结束,课题组都提供相应的配套练习,下发一个成长记录卡,上面会提供一些范例,家长们也可以对自己的实践感受做一些梳理。如:(1)在与孩子的沟通过程中,恰当地运用倾听、共情,满足孩子的心理需要,也要学着用“我知道……,你希望……你觉得……你很想……”的句式来共情自己。(2)称赞孩子的时候,要知道称赞的两个部分:我们对孩子说的话,以及孩子听了我们的话后在心里跟自己说的话。每一期训练营持续21天,每天家长的成长记录卡群里打卡。三期的体验训练营让家长清晰地看到孩子的很多问题都可以从自己身上找到影子,所以真诚做自己,才能好好做父母。当父母真诚地去做自己,去面对自己的不完美,去真诚地表达自己的情绪,自己的歉意,自己的想法,自己的要求的时候,就像剥洋葱一样一层一层拨开这些包裹我们的东西,露出我们真实状态的时候,我们也才能更好地去面对孩子的不完美,这才能看到孩子,接纳孩子是谁,这时候,等待、陪

伴、协助、赞赏、有边界的自由,我们真正的爱才能无障碍地给到孩子,去让他自由健康地成长为更好的模样。

3、个别线上辅导。课题组对有个性化需求的家长进行线上辅导。这对于在团体课上不能公开敞开心扉的家长是一种有效的补充方式,从而更全面地了解家长的困惑,更有针对性地提供解决方案。

(四)线上多向互动,实现教育学习形式交互化

课题组教师通过问卷星征集家长、孩子意见,改进教育教学方式。其中有6位教师担任班主任,利用学校、班级或团队活动,有意地开展一些有利于培养小学生心理素质的活动。在参与研究的过程,也不断地将学科教育与学生的心理健康教育相融合,学科教学的同时,也培养了学生的心理品质。教师对结果的总结反思也提升了自己的专业技能,为后续更加科学有效的开展小学生心理健康教育奠定了基础。

学校和家庭互动反馈孩子的情况,两种教育相互补充,相互促进,使孩子更好地投入到学习生活中。各种学习资源通过网络可以便捷的在学校、家庭、孩子之间进行传输,成为心理健康教育的重要平台。

四、效果显著

为了检验家校共育促进学生心理健康发展的效果,对筛选出的43名学生进行了再测试,结果表明得分情况与之前有显著的差异($P < 0.01$),学生在学习、情绪、社会适应性方面均有了显著改善。可见,家校共育的网络心理健康教育模式是行之有效的途径。学校帮助家长成长自己,学习如何以更关心、更有效的方式对待孩子,营造温馨和睦的家庭环境对孩子的健康成长非常重要。

本课题研究强调家校共育提升小学生心理健康水平大有裨益,当然,这也不是短时间内一蹴而就的,需要学校和家庭长期的坚持,搭建一个全方位的、立体的心理健康教育网络体系,才有利于学生心理素质的提高和社会适应能力的提高。

参考文献

[1] <https://www.renrendoc.com/paper/101180441.html>

[2] 周茹,邹雨含.家校共育构建学生心理健康教育模式的探索[J].大连教育学院学报,2019:1

[3] 刘洁.积极心理学视角下家校联手开展初中心理健康教育的实践探索[J].中小学心理健康教育,2020:15

[4] 苏巧妙.积极养育理念下的家庭心理健康教育[J].基础教育参考,2021(03):74-77

[5] 丁文进.家校共育视角下小学男生积极心理品质的培养[J].教师教育论坛,2021,34(06):93

基金项目:(本文为沧州市教育科学研究“十四五”规划课题阶段性研究成果)