

初探儿童心理健康辅导的重要性及现实意义

——从小学生心理健康辅导工作说开去

李露

(四川省成都市机投小学 四川 成都 610000)

[摘要] 儿童心理学是心理学领域比较复杂的门类, 孩子们心理学意义上的性格, 其形成与遗传、家庭环境、社会环境等外缘因素息息相关, 没有百分百管用的教育方法, 只有适不适合。我将从最初个人的迷茫困惑, 到学生心理问题的产生及严重性的初步认知, 再到通过一系列问题的解决而逐步意识到心理辅导工作的目标及意义。

[关键词] 儿童心理健康辅导; 重要性; 现实意义

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.1413

一、最初的困惑和迷茫

最初开始承担这项工作的时候, 我的内心是迷茫的, 由于没有相关的专业知识, 从哪里入手, 如何开展工作, 如何协调推进, 应该把侧重点放在哪里等等, 我一无所知, 只好用“天将降大任于斯人也”来鞭策自己。

二、对我校学生心理问题现状的认知

面对疫情的冲击以及后疫情时期带来的延续性影响, 无论是成年人还是未成年的学生, 都在不同程度上面临着心理健康问题, 那些见诸媒体的负面报道, 令人伤心、痛心。为人师长, 我们除了抱怨孩子们心理承受能力越来越差之外, 却没有深切地关注孩子们的心态变化, 没有在心理层面上进行更多的疏导, 而学生也倾向于采用消极的方式对应到校复课, 再加上复课后突然增加的学习, 作业压力, 以至于孩子们在面临这样那样的心理健康问题时, 无法找到恰当的解压减负途径, 从而容易走极端。

三、学生心理健康辅导工作的阶段性目标

鉴于这种情况, 学校由校长牵头, 建立本校心理危机干预小组, 并联合专业心理咨询机构, 通过团体辅导课、一对一问诊等多种方式, 我们期望能够给处在困惑中的孩子们送去指引, 教会他们逆境中也能找到阳光; 通过对老师的团辅, 我们期望能够给老师带来甄别学生负面情绪的办法; 通过开放式的家长讲座, 我们期望能够帮助家长建立互信互爱的亲子关系, 把心理健康辅导工作延伸到家庭。

四、心理健康辅导工作的现实意义

(一) 提高学生心理素质

心理素质的好坏直接影响一个人的人格健全发展。这项活动有助于学生自我完善, 有助于学生形成良好的道德品质。

(二) 激发学生学习兴趣, 提高教学质量

由于受学校的课程负担以及学生内在的学习动机, 兴趣, 意志等心理因素的影响, 出现了学生弃学厌学的现象, 这严重影响了学校的教学质量。采用科学的心理疏导方法找出原因所在, 对症下药解决问题。

(三) 维护学生身心健康, 塑造健全的人格

这项工作不仅可以为孩子们提供及时有效的帮助, 而且可以增强学生的自我调节能力, 还可以有效地控制和减少心理冲突, 造成心理压力的不良诱因, 起到预防为主, 防患于未然的作用。

基于这些目标和意义, 我们开展了一系列活动:

“不积跬步无以至千里”, 为了把学生的心理健康辅导工作做精做实, 我们的工作小组从小到大、由简入难, 逐层递进的开展工作。

5月上旬, 1-6年级的孩子分年龄段进行了心理健康讲座。

5月中旬, 校心理健康辅导室正式落成并投入使用。

6月上旬, 某专业服务咨询中心作为校外合作心理辅导机构, 正式签约。该咨询中心完成了筛选、测评, 正式开始对高危学生的心理健康状态进行干预。

同期, 旨在为老师们提供甄别学生负面情绪的方法及应对措施的专题讲座正式开课, 并获得了老师们的正面反馈。

6月下旬, 进行开放式家长讲座正式开课, 家长们参与度高, 效果明显。

6月中旬, 学生个体辅导正式开始, 每周两次。我们期望通过这种密集的课时安排, 能够快速地建立起心理干预机制, 能够尽快为老师、家长、学生解决心理健康问题提供帮助。

五、理论与实际工作相结合的典型事例

随着工作的开展, 我们的心理健康辅导小组开始进入状态, 逐步找到了工作节奏, 而一个孩子的转变, 让我们看到了这项工作的现实意义, 也更加坚定了我们的信心。

小Y是一个成绩优秀的文艺范儿小男生, 各科成绩不错, 弹得一手好吉他, 唱歌好听, 文章写得漂亮, 人也帅气。但当他面对老师的时候, 却眼神闪烁不定, 几乎不与老师主动打招呼, 给人一种寡言内向, 缺乏自信的感觉。直到复学后孩子爸爸的一通电话, 我们才知道, 孩子在疫情期间沉迷网络游戏, 并对父母的管教产生逆反, 从而与父母心生芥蒂。心理健康辅导小组认为小Y有罹患抑郁症的风险, 为了尽早介入干预, 小组延请心理专家采取引导式谈话进行个体辅导。

到现在我还对专家老师对小Y的评价记忆犹新。老师说, 这个孩子一踏进咨询室, 就能让人很明显地感觉到不同。他弓腰塌背, 戴着口罩, 表现出极强的自我保护意识和极端的隐忍。当谈话触及他的情感痛点时, 他没有像其他孩子一样哭泣, 而是选择一种异样的沉默。很难想象这个年龄段的孩子可以如此压抑自己的情绪。

通过引导式谈话, 专家老师进一步确认了孩子具有比较严重的抑郁倾向, 而且对成年人尤其是父母极为不信任。工作繁忙, 注重物质给予, 强势专断而不自知的母亲; 长期缺失角色陪伴, 性格软弱的父亲; 陪伴方法欠佳, 唠叨的爷爷奶奶; 年龄差距稍大, 性格与之截然不同的妹妹; 父母之间不避讳孩子的争吵和互相指责, 种种因素综合作用下, 都让小Y感受不到家庭的温暖和来自亲人的爱。尤其是小时候在孩子最需要父母陪伴, 最需要父母支持, 最需要和父母之间表达爱的时候, 父母双方几乎都是缺失的。所以他觉得什么事都可以自己扛, 只要伪装成妈妈喜欢的样子她就会开心, 慢慢地, 他变得封闭、压抑, 不愿沟通。或许是我们小而温馨的心理辅导室让孩子感到放松, 或许是专家老师带给孩子一种有别于父母的安全感, 小Y同学向老师说了不少心里话, 压力得到了舒缓, 情绪得到了释放。多次个体辅导后, 小Y同学逐渐变得开朗一些了, 见到老师偶尔能主动问好; 和同学之间的相处逐渐变得融洽。这一切的变化让人欣喜不已, 也让我们看到了, 我们所从事的这项工作是如何的有意义, 更加坚定了我们一路前行的信心。

如果能用我们做的这些微不足道的事情带给学生正面的引导, 教会他们如何感知幸福, 如何学会知足, 如何调节情绪, 如何寻求帮助, 怎样适应各种环境并调节好心态; 如果能通过我们做出的努力教会家长亲子相处的方法, 深入孩子的内心, 创建和谐的家庭氛围, 树立现代化教育观念; 如果能通过对老师的团队辅导, 提高老师们对学生情绪甄别的能力, 提供更多解决学生情绪问题的方法, 减轻自己在工作中的压力和焦虑, 提升自己在工作中的幸福感。我觉得这项工作就是极具价值的。

参考文献

[1] 赵震. 小学生心理健康问题分析及教育对策[J]. 青年文学家. 2011, (3). 163-164.