

疫情背景下小学生常见的心理问题

张宏丽

(保定市曲阳县燕南学校, 河北 保定 073100)

[摘要]小学阶段的孩子们,本身心理不够成熟、情绪不够稳定,且自控、调适、自制能力较弱,以致疫情期间的长时间居家生活、学习、成长过程,使其感觉很难熬,也在无意之中诱发了很多心理问题。通过归纳整合发现,疫情背景下的小学生常见心理问题主要表现为:焦虑心理严重。其向往在外面的世界接受阳光、雨露,欣赏风景、感知美好,和同伴游玩,但又担心疫情的危害,只能长期蜗居家长,倍感百无聊赖。内心比较恐慌。感觉很多防护措施的实施比较困难,对于每天必须开展的测温、洗手、防护等倍感烦闷。身心调控不足。由于每天的闲余时间较多,以致其很多时间浪费在玩手机、看电视等过程中,作息的不规律,影响了其生物钟的调控。诸如此类问题等,严重影响了其身心健康,且对于其学习、成长、认知等产生了较多危害。对此,教师必须引起重视,并做好针对性指导、帮扶、教育,以尽快消除其心理问题,使其快速回归至正常心理状态,来确保其健康成长、全面发展。

[关键词]疫情背景;小学生;常见;心理问题

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.753

疫情发生后,社会正常的运转节奏被彻底打乱,很多小学生也不得不深居简出,在家庭内开展网课学习,等待疫情的尽快结束。而长时间的居家生活、在线学习,势必会诱发学生的诸多心理问题,也影响了预期教育效果的实现。针对这些情况、问题、现状等,教师应从大多数学生的常见心理问题诱因分析出发,来寻找解决对策与改进途径,以切实提升学生的调控能力、应变能力、适应能力,让其在积极、健康、向上、乐观、阳光的心理状态促使下,来消除其心理问题,对其快速适应复学后的学习生活、成长挑战而提供助力,奠基铺路。

一、疫情背景下小学生常见心理问题分析

受到疫情的影响,很多小学学生在心理上显得更为脆弱、恐慌、焦虑、紧张、郁闷。加之教师帮扶、引导的不够充分,导致很多孩子的心理问题比较严重,且急需在科学、高效、深入的帮扶与引导下,来重塑其健康心理,助力其快乐成长。

(一) 学习、生活的不适应,诱发不良心理

在线学习、居家生活,虽然有效填补了疫情所带来的诸多不良影响。但是,长时间接近封闭式的生活状态,难免对性格活泼好动,且内心比较脆弱的小学生带来不良影响。久而久之,一些孩子便会显得很不适应,且比较焦虑、恐慌、急躁,甚至陷入压抑、自闭状态。同时,由于很多学生不懂科学的调适手段,且担心其学习受到影响,便显得很失落,对应的不良心理反映与日俱增,给其心理、身体健康普遍带来了很大影响。

(二) 认知、定位的不精准,诱发不良情绪

相比学校生活,居家期间的认知、成长过程明显更加安逸。而正是这一生活现状,使得很多学生便于无形中形成了很多不良习惯。其对于每天必须坚持的测温、洗手、防护等工作,显得比较烦躁,而在线学习中,由于缺乏家长的有效监控、正确引导,便显得很迷茫。以致教师所安排的很多学习任务,在落实效果上大打折扣。这种不良的心理状态,很容易使一些学生的负面情绪诸多增多,且严重制约其身心健康。

二、应对疫情背景下小学生常见心理问题的科学途径

作为小学学生人生发展、健康成长的重要引导者、帮扶者、协助者,每一位教师应以对应的常见心理问题为载体,对其开展教育与引导,使学生在驾驭各类调适策略的过程中,不断提升其认知能力,切实化解、消除诸多不良心理问题的影响,积极、快乐、阳光迎接源自学习、生活、成长领域的诸多挑战。

(一) 加强宣传引导,调节其生活状态

教师应借助在线教学、随机辅导、个别谈心等途径,切实丰富学生居家期间的生活、学习过程。让其在参与诸多有意

义、有价值的活动中,来消除居家期间的各类不良心理、情绪等。尤其在规律作息、日常活动、自我定位上,应加强正面引导,让学生对迎接疫情后的全新生活充满信心,以逐步塑造其强大心理,切实消除其内心的恐慌、紧张、烦闷等不良情绪。

(二) 制定详实计划,帮助其提升自我

根据教学需要,和学生一起确定每天的学习计划与生活安排,让学生在有准备、有计划、有目标的认知过程中缓解心理恐慌与内心紧张。而且,还需倡导家长协助做好每天各方面计划完成情况的督促与检查,以消除其依赖心理、拖延心理。而随着不同教育活动的高质量开展,很多看似比较严重的心理问题,势必也会慢慢得以消除、化解。不仅弥补了学习的缺憾,而且有助其强大心理的塑造。

(三) 给予更多关爱,重塑其健康心理

对于发生在不同学生身上的不良心理,教师应采用各种策略、途径、手段等予以改进、引导、帮扶,并借助一些丰富多彩的在线活动、居家活动的开展,让孩子们重温生活之温暖,在父母的关爱,自己的努力下,逐渐走出心理阴霾。同时,家长也应给予孩子更多的陪伴、呵护、关爱,让孩子们沉浸在家庭的温暖中,去快乐面对每一天的生活,在与家人的谈心、交流、分享中逐步提升自我,重塑健康心理。

三、结论

总之,小学学生的内心比较稚嫩,情感比较脆弱,情绪容易波动,这些较为显著的身心特性,使得疫情期间的心理问题关注、心理健康教育,显得尤为重要,至为关键。而且,很多心理问题的出现、发生,普遍源自外界的不良影响,以及教育帮扶的不够深入、充分、到位。基于此,教师应加强对疫情背景下存留于不同学生之间具体心理问题的分析与研究,来探寻改进对策,进行帮扶引导,以不断提升教育活动的实效性,增强教育措施的针对性,让孩子们在感受快乐、体味幸福中尽快回归正轨,开启属于自己的全新认知发展旅途。

参考文献

- [1]江洁,蔡群青.“后疫情时期”中小学生学习心理健康问题的防控与疏导[J].中国德育,2020(24):36-39.
- [2]董文学,刘子涵,毛荣建.疫情期间北京市小学生居家心理问题分析及对策[J].中小学心理健康教育,2020(31):10-15.
- [3]王爱玲.疫情防控背景下小学生的心理健康问题及对策[J].甘肃教育,2020(18):28.
- [4]付春林,刘宣文.疫情后中小学生学习不同时期的心理问题及干预举措[J].中小学心理健康教育,2020(26):53-55.