

浅谈疫情背景下小学生的心理状况及应对策略

刘立英

(河北省保定市曲阳县教育和体育局教研室, 河北 保定 073100)

[摘要] 小学学生的身心健康, 事关其终生发展, 而且是社会各界所普遍关注的核心议题。尤其是关于其心理状况的研究, 更成为每一位教师、家长需重视的关键内容。然而, 受到诸多因素制约, 以致疫情期间小学生的心理健康教育工作开展, 则面临着诸多挑战。譬如家长重视不够、教师引导不足、学生体验不深等问题, 直接影响了很多孩子的健康心理塑造与发展需要满足。基于此, 教师应以疫情背景下的小学生心理健康状况研究为铺垫, 积极探索落实措施与强化路径, 为居家学习、生活过程中的孩子们提供更多针对性、科学化、丰富性、多元化引导与帮扶, 以促使其在自我调适、家长协助下, 掌握基本的心理问题解决对策, 来实现对其健全人格、健康心理、完备意识的塑造。

[关键词] 疫情背景; 小学生; 心理状况; 应对策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.874

疫情的发生, 使得原本如期而至的教育教学活动只能转移至线上领域, 而且, 疫情期间的诸多负面信息的传递, 也于无形之中造成了人们的内心焦虑、恐慌、压抑等不良心理状态。尤其是长时间居家的很多小学学生, 由于其失去了往日的行动自由, 加之居家时间的日渐延长, 势必在情绪、心理、思想等方面出现诸多不良变化。这也充分说明了加强疫情背景下小学生心理健康状况研究的必要性与现实性。因此, 针对不同孩子在居家期间的异常表现、不良反应等, 教师应以线上辅导、科学调适为载体, 就教育与引导的途径、策略、手段等予以优化、改进、创新, 以不断提升心理健康教育的针对性与实效性, 来落实对每一位学生积极人生态度、健康心理状态、良好思想意识的培育, 来确保孩子们的身心健康与全面发展。

一、疫情背景下小学生的心理状况分析

由于小学学生的自控能力、调节意识不强, 加之其心理状态不够稳定, 而且情绪的波动较大。以致长时间的线上学习、居家生活, 自然会诱发诸多不良心理状况的出现。经过研究发现, 很多孩子们比较显著的表现便是比较焦虑、急躁、烦闷, 甚至出现了一定程度的抑郁。久而久之, 面对家长的引导与督促, 一些孩子便会萌生出较强的抗拒意识, 以致家庭矛盾加剧, 孩子的负面情绪也与日俱增。此外, 一些家长的教育方式欠佳、引导策略不足等, 则导致部分学生显得比较恐慌, 很多不良意识也逐步蔓延。这些问题, 必须引入每一位教育者的重视, 更需在科学、高效、深入的帮扶下予以改进。

二、疫情背景下小学生心理状况的应对策略

针对不同学生在心理状况方面的各类表现与实情, 教师应加强研究分析, 并从其身心现状、心理表现等出发, 来探寻改进策略, 以实现对每一个学生强大内心、完备意识、健全自我的重塑。

(一) 加强心理辅导, 促进其身心健康发展

由于不同学生的抗挫能力、抗压能力不同, 以致其对于居家生活的适应程度、习惯程度上也存在着较大差异。对此, 教师应借助个别辅导与团体辅导的方式, 来落实心理健康教育。并通过对叙事疗法、认知行为疗法、理性情绪疗法等调控、引导策略的应用, 来开展对孩子们的情绪管理意识、压力化解能力培养。让学生在参与正念训练、呼吸放松训练等实践中, 缓解自身心理压力, 消除内心消极情绪。并利用QQ群、微信群、钉钉群等, 来增进师生、生生之间的互动, 来提升心理健康教育效能。此外, 可通过在线调研、问卷的方式, 来了解不同学生的心理状况, 为个别辅导的开展提供铺垫, 以提升心理健康教育的精准度与实效性。

(二) 借助家校合作, 助力其具体问题改进

家庭与学校, 家长与教师, 是确保小学学生身心健康的主体。而家校合作的实现, 则可为教师第一时间了解学生实际情况, 并开展针对性、合理性、适度性帮扶提供铺垫。因此, 教

师应多加强与家长之间的沟通与交流, 借助不同途径、手段、方式来了解孩子的实际情况, 并将心理状况关注作为重点。而对于一些心理较为异常、情绪波动较大的孩子, 则应和家长共同探寻解决对策。以通过家长的协助与配合, 从不同层面对其开展教育与指导, 让其在劳逸结合、及时调适中保持良好心态, 提升发展自我。

(三) 拓宽帮扶渠道, 引领其完善自我塑造

在线学习的开展, 很大程度上弥补了学生学习领域的空缺, 但也使一些学生无意之间形成了沉溺网络的不良意识。这些问题的诱发, 必然与其自制力、约束力的不足有关。而且, 很多孩子只能将自己内心的恐慌、焦虑、压抑等寄托于网络的慰藉。对此, 教师应通过视频会议的召开, 亲子活动的设计, 专题讲座的开展等, 使一些有助于学生良好心理状态塑造的资源、素材、活动、游戏等融入学生居家生活领域, 以纠正其形成的一些不良心理状态, 改正其产生的一些不良行为习惯, 让孩子们在消除认知困惑, 锤炼顽强意志中获得认知发展, 塑造强大内心世界。

三、结论

总之, 相比常规学习、生活状态而言, 疫情期间的小学生的活动量, 社交量明显有所降低。而长时间的居家生活, 无形之中诱发了一些孩子们的抵触与抗拒, 对应的诸多不良心理状态也会油然而生。而做好对其心理状态的调适、心理问题的化解, 则成为肩负在每一位教师、家长身上的艰巨使命。因此, 针对不同学生的身心现状, 具体表现, 认知现状, 教师在探寻应对策略时, 必须切实实践行因材施教、因人而异思想, 以通过对各类线上素材、资源的借助与利用, 并通过对家长帮扶、协助作用的发挥, 来提升小学学生心理健康教育的效能与质量, 让孩子们在最为贴近自身身心特性、认知实际的成长旅途中, 感受成长之间快乐、收获学习之幸福、体验人生之成功、获得自我之完善。

参考文献

- [1] 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.
- [2] 姜秀芝. 疫情下做好乡村小学生心理健康教育的研究[J]. 中国多媒体与网络教学学报(下旬刊), 2020(06): 173-174.
- [3] 郭瀑森. 小学生心理健康教育有效策略研究[J]. 学周刊, 2021(30): 183-184.
- [4] 疫情后的心理辅导活动设计[J]. 江苏教育, 2020(24): 6.

基金项目: 保定市教育科学规划立项课题 课题名称: 疫情背景下小学生的心理状况及应对策略研究 课题编号: 212008