

重返课堂，别忘了戴上“心理口罩”

经过一个漫长的寒假，学子们陆续重返久违的学校，从在家中相对闲适的状态回到紧张有规律的校园生活，需要有一个过渡，也是一个挑战。长时间宅在家中，有的学生不愿意出门甚至不愿上学；老师和同学从“网友”状态“重回”现实世界，有的学生会有些茫然，不知如何应对；从网课回到课堂，有的学生担心跟不上学习节奏；还有些学生和家对疫情存在焦虑情绪……复学复课，你还需要戴上“心理口罩”。

记者了解到，学生复课前，不少学校对老师进行了心理方面的培训，而有关专家也为准备返校复课的学生们开出了一份心理指南。

燕都融媒体记者 杨佳薇



资料图片

现象

“开学焦虑”，家长和学生都不少

“返校复课后，面对生活和学习节奏的突然改变，会有一些不安、焦躁、茫然。”六年级的小张同学6月1日即将正式复课，这几天她一边准备学习用品，一边梳理自己的情绪，“没想到六年级最后一个学期这么仓促，回到学校可能就要面临小学最后一次考试了。”

小张告诉记者，作为小学毕业生，她本来对这个学期充满期待。疫情刚发生时，她总想着什么时候可以回学校上课，可是在家上课的时间越久，这种期待就越弱，现在反而有些不安和焦躁。“这个学期的课程都差不多学完

了，现在回校基本就是复习和考试，而且已经适应了网课的节奏，会不会不适应正常上课呢？我也有点不确定。”

记者采访中，不少即将复课的学生都表示，虽然终于不用再跟老师和同学做“网友”了，但想起返校还是有些焦虑。这种焦虑情绪，在家长身上也很明显。“现在还在疫情期间，学校是人员密集场所，学生们都在同一间教室里，怎样才安全？”小范的妈妈作为家长，紧张情绪主要还是来自对疫情防控方面的担忧，这种情绪或多或少也会影响孩子。

专家

重返课堂，需要温和有力的引导

石家庄市未成年人心理维护中心主任、石家庄市心理学会会长马宏伟分析，复课后孩子们会有一个从网络虚拟课堂的虚拟感向真实感重新适应的问题。因为网络课堂的监控与管理力度不足的问题，学生在上网课时产生了一些应对老师的“小动作”“小心思”，复课后这可能会成为师生暗自角力的一个因素，需要老师以包容的态度加以温和有力且有节的引导，让学生保持成长的力量。

与此同时，孩子们还没有形成良好的自律，依然处在他律的成长限定之中。针对自律性不强的孩子，需要不断地重复规范、规矩和要求，重新形成稳定的规则意识与

行为准则，这就需要学校不断地以团体或团队的形式重复要求、重复演练，强化在校或班级行为习惯，适时奖励好的行为与表现，让好的规则意识与行为在被肯定与奖赏的体验之下稳固下来。

“需要注意的是，规范与规则的培养，尽量伴随着正性的肯定与奖赏，减少惩罚性的干预。如需惩戒，也尽量采用娱乐性的‘奖励’的方式进行，减少和避免过度惩罚造成孩子的逆反与对抗。”马宏伟说，中小学生在成长过程中，来自师长的良好榜样与公平参与是他们被引领形成良好行为习惯与品性的重要内容和过程。



资料图片

心理“战疫”

老师提前上岗 接受心理服务培训

为进一步做好广大师生复课心理服务，石家庄市教育局启动了心理“战疫”网络培训，面向各学段班主任、科任教师以及家长等开展了30场讲座。

为了应对这个特殊的开学季，不少学校也都提前对老师进行了心理培训。有的小学在对老师提出的要求中指出，复课后不能算账，不要向家长抱怨孩子的状态，同时要传递对孩子的想念之情，寻找每一个孩子这段时间的变化和进步。

“初一初二和高一高二的学生推迟了110天才回到校园，他们需要重新适应学校的生活，我们确定的开学主题是‘认真防护，温暖启航’。对于班主任、任课老师和医生，我们都提前进行了全面培训，让他们重视学生的身心健康，也让这种意识深入到老师们心中。”石家庄市第44中学党委书记李建茹说，班主任会全面摸排学生情况，分析学生现阶段的心理及学习状态，同时会对学生的人生观、价值观进行相应引导，学校为此专门录制了微课作为开学第一课。“我们希望让学生认识疫情带来的社会影响，同时也感受到医务工作者、警察、军人等在防控疫情的过程中做出的巨大贡献，感受社会的积极力量和正能量。同时，学生渴望回到学校，回到集体生活中来，也是很好的教育契机，学校也要求老师们抓住这个机会，对学生进行爱国主义、集体主义教育和生命教育。”

李建茹说，在经历了这个“超长假期”之后，学生的学习方式和作息规律都发生了改变，重返校园时出现不适应的现象是正常的。老师们会调整心理预期，在遇到适应不良的学生时会更积极地寻找原因和解决办法，在温暖的鼓励中唤起学生对学校集体生活的向往和学习热情。此外，学校还通过网络班会，让学生做好了充分的学习吃苦的思想准备和集体生活需要严格遵守纪律的准备，都能有效降低学生复课时出现心理问题的概率。



资料图片

建议

非常时期，“心理口罩”该怎么戴？

马宏伟介绍，其实之前的网课让孩子们分成了几个阵营，自律性好的、学习功底好的学生，开学后也很快就能进入学习状态。自律性差的、本我娱乐欲求大的学生，很难进入学习状态，他们一方面想着学习，也知道学习的重要性，但是娱乐性的需要高于知识性成就，这部分学生受环境影响比较大，复课后需要一段时间环境的影响或塑造，大概需要两周左右的集体运动或活动，重建团队精神，重新建立班级归属感，将精力转移到学业上来。

“需要注意的是疫情期间心理受伤的学生，需要心理维护或干预。”马宏伟说，孩子多是弱势群体，自己并不具备处理情绪与心理困扰的能力，往往受伤后只能压抑或转移，需要老师介入。必要的关怀与主动关照，可以减少或替换这类学生心里产生的不良情绪或创伤经验，好的班级活动会让这些学生感受到温暖，产生修复的力量，重回班级生活。

马宏伟表示，在疫情尚示完全消失的情况下复课，老师和孩子们多少会有一些不安，然而这种不安同时也是帮助孩子们建立现实性防御功能的重要过程，是学习有效应对困难和灾害的重要过程。这个阶段，给孩子们带上“心理口罩”是一种很好的心理保护措施。

“其实，居家学习期间，政府指导学校和家长对孩子们做了非常周密的保护性防范，保证孩子们不被病毒感染。这是一个很重要的被保护经历，应该让孩子们了解到他们是会被保护的。”马宏伟说，但也应当让孩子们加强自我防护意识，不放松警惕，这样就能够将“心理口罩”内化为心理保护的力量，迁移到自我保护的其他方面。

返校复课后，孩子们更需要家人的支持。家长要鼓励孩子和老师、同学互动，掌握有效的学习方法，与班主任、老师及时沟通，给孩子提供有效的心理支持。当复课初期孩子出现心理问题时，要引导孩子控制和调节情绪，建立温馨和谐的家庭氛围，不要一味指责。处在升学毕业或就业期的孩子，可能会出现考试与就业压力或过度焦虑，此时要理解和接纳孩子的情绪以平和的心态和孩子沟通，提供相应的生涯指导和情感支持。