

# 如何为更多孩子提供疫后心理援助?

■ 本报记者 隋福毅

随着疫情形势逐步好转,全国各地中小学加快复学节奏,史上最长“寒假”即将画上“句号”。

4月25日晚,教育部应对新冠肺炎疫情工作领导小组办公室主任王登峰在接受采访时公开表示,目前各学段复学总人数接近6000万,占总学生数的1/5,教育系统面临的“大考”才刚刚开始。

的确,在常态化疫情防控要求之下,如何让中小学生在居家防疫及网课学习之中走出并恢复正常教学秩序是一大难题。

“受疫情影响,中小学生在度过了一个超长的特别假期,生活、学习、人际等方面都可能受到严重的冲击和影响,产生一定的心理变化。”中国科学院心理研究所全国心理援助联盟理事白云阁向《公益时报》记者表示。

## 约10%的学生会留下心理创伤

“在座的各位朋友,大家好!很高兴有机会用这种方式与大家相遇……”3月24日晚8时,白云阁准时来到了“直播间”,为来自全国各地的老师们带来一堂名为“疫后学校心理健康教育要点及策略”的公益课程。

本次公益课程是以“开学的诱惑”为主题的学校抗疫心理健康教育系列直播活动,由北京桥爱慈善基金会(以下简称“桥爱基金会”)联合中华少年儿童慈善救助基金会、中国科学院心理研究所等机构策划,旨在帮助学校形成常态化的应对重大事件心理干预机制,帮助学生应对和处理自己的应激反应、调整状态。

作为曾经参加过汶川大地震等危机事件救援工作的专家,白云阁十分清楚,本次疫情不仅给人们带来生命健康的威胁,更有心理方面的冲击。而我国有超过1.9亿的中小学生在疫后心理维护和促进工作不可或缺。

在白云阁看来,汶川地震带

给灾区孩子们的冲击直接而猛烈,灾区之外的孩子们所受的影响却是间接的、暂时的。而本次疫情影响波及面广,持续时间长且充满不确定性,让每个人都置身“抗疫战场”。这种影响和冲击是强烈的、叠加的、持久的。

“有的同学会因为不适应网课方式而焦虑不安、烦躁易怒甚至厌学;有的同学作息紊乱,生活无序,亲子冲突不断,自尊自信深受影响;有的同学甚至亲历亲朋好友病逝,而产生强烈的不安、无助、无力和恐惧感,创伤严重者的三观都可能受到明显影响……”白云阁谈道。

谈及可能出现的情绪波动和心理问题,济南市教育科学研究院心理教研员石建军认为,所有感受和变化都是正常人群在此特殊时期的正常反应。只要在自己可以控制的范围内,我们应该以平常心看待自己的各种情绪变化。

“根据国内外近年重大灾难后相关研究结果,大约90%的同学一段时间后,通过自身复原力及良好社会支持系统作用,能够很快适应变化,恢复到日常状态。但还有大约5%的学生处于



需要对学校老师进行心理专业素养培训

持续创伤状态,大约5%的学生属于迟发创伤状态。”白云阁强调。(数据引自《新型冠状病毒肺炎疫后中小学心理成长课》)

## 强化社会支持系统

此次疫情是全人类共同面临的重大灾难。同样,抵御疫情的后续影响也需要齐心协力。

石建军表示,为消除疫情对中小学生的心理冲击,需要家长、教师与社会三方主体密切配合。“家长首先要用心陪伴孩子,给孩子创造温馨、安全的家庭氛围;教师多关爱和鼓励学生,避免一味向家长‘告状’,制造家庭矛盾;社会层面一是要减少刻意关注,因为有时过多关注也是一种干扰,二是提供正能量氛围。”

目前,全国都已经进入了后疫情时期。回首抗疫过程,白云阁认为疫情有可能对孩子们造成完全负面的影响,让他们感到恐惧和疑惑。当然,如果采取正确的引导方式,对学生发展积极应对危机的能力可以起到正面作用,激励他们学习和成长。

“为了帮助孩子们更好地应对疫情可能造成的影响或伤害,需要学校、家庭、社会共同关注学生的疫后心理重建议题,做好学生心理评估与分类干预工作,帮助学生实现创伤后成长,并做好危机个体的干预及转介工作。”白云阁谈道。

在白云阁看来,疫情期间,不同经历的学生会出现不同的心理反应,老师们可以采取问卷、访谈、观察等方式了解学生的心理状况。在学生群体中,确诊过的中小学生在可能承受着更大的心理压力。

“如果教育缺失或引导不当,孩子们重回校园后,很容易发生确诊过的中小学生在感到被

同学孤立或疏离的情形。”白云阁说,“一方面是因为疫情之下,同学们自我防护的意识更强了,所以回校后与同学保持适度距离的相处模式。这是他们自我防护的本能驱动,无可厚非。另一方面,感染者容易对他人过于敏感而感觉到自身被孤立疏远,加上自身为防疫需要,他们会主动选择与同学‘隔离’。”

对于可能出现的这一现象,石建军认为:“将人们分为‘感染者’和‘未感染者’两类群体本身很容易造成对立。其实,感染者在治愈后体内会产生大量抗体,不会再传染。这个常识首先需要告诉大家。另外,对于感染过的学生来讲,老师最重要的是了解该学生的心理感受,然后再采取相应举措。”

## 多方关注的疫后心理援助

疫情发生以来,国家在短短2个月的时间,连续发布了3次心理危机干预及心理援助指南,习近平总书记也多次在重要场合提到疫情心理工作的重要性。

桥爱基金会是一家长期关注公众心理健康的基金会,其秘书长叶子告诉记者,随着社会心理健康意识的觉醒,心理健康这个领域逐渐被社会所熟知。但因为该领域专业度要求较高,从业人员需相关资质要求,而且短期内见效慢,所以关注心理健康领域的公益组织并不多。

同时,叶子表示:“本次疫情期间,从国家层面到地方都认识到了心理援助的重要性,也给我们基金会和众多社会组织更大的动力和明确的服务方向。社会组织应该响应国家号召,有序、科学、专业地开展心理援助服务,注重心理健康咨询与专家督导并重,并结合机构资源优势、目标人群提供针对性心理援助服务。”

因此,桥爱基金会根据机构的资源优势,在疫情发生之后结合原有公益项目——“心灵放映室”,策划了“疫情应急+常态教育”的十期直播课程包,协助中小学校构建防疫抗疫和疫情后的心理重建。

据了解,心灵放映室项目于2019年7月正式启动,核心内容是协助中小学校构建科学的学校心理健康教育体系。桥爱基金会联合中国科学院心理研究所为学校提供三大资源支持:以“电影教学”为特点的心理教育课程、定期为项目校教师提供心理教研的专业培训、针对各类特重大事件及学习需求提供解决方案。

来自甘肃省灵台县梁原乡横渠小学的杨志军老师参与了本次“开学的诱惑”公益课程的全程。结合自身教学工作,他谈道:“其实,我们学校很重视学生的心理健康教育,但总有力不从心的感觉,主要是心理健康教育的‘软件’环境亟需改善。一是教师的理念不够新,二是没有专业的心理健康老师,大家对心理健康教育的知识知之甚少。本次课程对我们来说是很好的补充。”

据教育部网站消息,4月24日,教育部中小学心理健康教育专家指导委员会发布了全国中小学校新学期加强心理健康教育的指导建议。建议指出,学校应针对疫情期间学生可能遇到的心理困扰开展工作,并关注和重视受疫情影响较大的学生。

白云阁表示,疫后中小学生的心理重建工作是一项专业性很强的工作,需要积极探索行政主导、专业支撑、部门合作、多方参与的疫后心理援助模式,坚持“让儿童站在学校教育的正中央”的教育初心,疫后心理健康教育工作才能更好惠泽广大中小学生的。



## 了解学生: 问卷、访谈、观察

- 1. 疫情期间,到底经历了什么?
- 2. 疫情期间,受到了怎样影响?
- 3. 疫情期间,遇到过哪些困难?
- 4. 疫情期间,得到过怎样帮助?
- 5. 经历疫情,有哪些收获成长?
- 6. 回到校园,有怎样担忧期待?

