

数字化背景下朋辈互助模式在小学心理健康教育中的融合与优化

钟诺羽, 沈文瑶

湖州师范学院教师教育学院, 浙江 湖州

收稿日期: 2024年5月24日; 录用日期: 2024年7月11日; 发布日期: 2024年7月22日

摘要

数字化背景下, 心理健康教育正面临着一个创新的黄金时期。2024年全国两会聚焦心理健康教育, 为心理健康教育提出了众多构想。在数字化背景下, 文章针对目前小学心理健康教育存在的课堂教学模式单一、小学生存在难以倾诉的问题, 提出建立“线上 + 线下”心理帮扶方式、实施“心理 + 学习”朋辈互助模式等策略, 助力小学心理健康教育的融合与优化。

关键词

数字化, 朋辈互助, 小学心理健康教育

Integration and Optimization of Peer Support Model in Primary School Mental Health Education under Digital Background

Nuoyu Zhong, Wenyao Shen

School of Teacher Education, Huzhou University, Huzhou Zhejiang

Received: May 24th, 2024; accepted: Jul. 11th, 2024; published: Jul. 22nd, 2024

Abstract

Under the background of digitalization, mental health education is facing a golden age of innovation. The National Two Sessions in 2024 focused on mental health education and put forward many ideas for mental health education. Under the background of digitalization, in view of the problems of single classroom teaching mode in primary school mental health education and the difficulty for

primary school students to talk, the study proposes the establishment of an “online + offline” psychological help mode and the implementation of “psychological + learning” peer mutual support mode to help the integration and optimization of primary school mental health education.

Keywords

Digitalization, Peer Support, Primary School Mental Health Education

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

迈入数字时代, 心理健康教育领域迎来了变革的良机。2024 年全国两会聚焦心理健康教育, 提出要“构建全方位守护青少年心理健康新格局”, 彰显了社会对青少年心理健康教育的重视。在数字化背景下, 笔者致力于探索小学心理健康教育的创新路径, 推动朋辈互助模式在小学心理健康教育中的融合与优化。

2. 小学心理健康教育存在的现实困境

2.1. 课堂教学模式单一

目前, 小学心理教师主要采取在固定班级内进行授课的方式, 教授方式以教师讲授法为主, 缺乏生生之间的合作交流, 也难以产生情感体验, 导致心理健康教育的效果大打折扣, 心理健康教育开展也受阻重重。小学生对外界充满好奇, 也需要一定的引导, 因此教师需给以交流、互动的机会, 也需多样化的教学方式促进学生心理健康发展。

2.2. 小学生倾诉困难

有观点认为, 小学生的心理发展需求会随着年龄的增长却不断加强[1]。由随着年龄的上升, 小学生对师长的倾诉欲会逐渐下降, 而随着心理不断成熟和环境改变, 烦恼和困惑不可避免产生, 若无从倾诉, 这部分问题会隐藏在他们内心, 可能会影响小学生心理健康发展。根据笔者团队的实际调研, 有 32.4% 的小学生愿意和同学倾诉自己的烦恼大部分小学生期望建立朋辈互助关系, 愿意对朋辈倾诉他们难以告诉师长的烦恼和困惑。

2.3. 心理健康教育开展受阻

综合我国学者对我国小学生心理健康教育现状的调研数据现实, 我国心理健康教育的主要障碍来源于家长和社会的忽视, 并且学校缺少相关课程教材和相应师资的配置[2]。家庭因素是学生成长重要影响因素之一, 良好的家庭环境能对学生心理健康发展产生积极作用, 反之, 父母忽视孩子心理健康教育自然易引发孩子的心理问题。此外, 学校心理教师专业化程度水平有参差, 心理健康教育培训效果不佳, 也会阻碍学校心理健康教育的有效开展。

3. 数字化背景下朋辈互助模式融入小学心理健康教育的多重价值

3.1. 改善小学心理健康教育资源分配不均的状况

当前, 由于我国城乡发展不均衡, 城乡小学在心理健康教育师资力量的配置上存在着一定的不均衡

的问题,但朋辈资源为学生提供了难以取代的心理支持。朋辈互助起源于班杜拉的社会学习理论,通过朋辈互助,学生之间彼此有意识地施加心理影响,对参与者的心理素质和团队合作能力具有积极影响[3]。朋辈互助实质上是学生的自助,在团体辅导和社会化理论的支撑下,学生在积极互动中增进相互了解,最终达到自助的目的[4]。朋辈互助作为一种资源流动性强、普及广泛的支持体系,无论是在城市还是农村地区,都蕴藏着巨大的潜力和利用价值,能够为缓解该问题提供新的解决策略,从而推动小学心理健康教育的均衡发展。有观点认为,朋辈心理辅导能够有效减轻小学心理健康教育压力,弥补小学阶段的心理健康教育不足现状[5]。在数字化背景下,小学教师能够借助互联网大数据获得前沿的心理健康教育研究知识,能够丰富课堂教学内容,提升教学质量。同时,学生亦能通过网络平台自主探索心理健康相关知识,增强自我认知与心理调适能力。借助数字化互联网平台,能够实现心理健康教育资源的公平获取与互动共享,缩小资源分配的地域差异,促进小学心理健康教育事业的发展。

3.2. 完善小学心理健康教育的响应机制

目前,部分小学在心理健康教育的日常实践中尚未形成完善的响应机制,往往等到学生心理问题显著时方才采取行动。借助数字化手段,师生、生生之间能够超越时间与地点的局限及时沟通,同时专业的心理教师能够迅速介入,从而保证小学心理健康教育的及时性与实效性,促进小学生心理健康的长久发展。此外,针对小学生乐于与同伴分享烦恼的特点,网络平台能够以半匿名或匿名的形式创造自在且安全的表达空间。因此数字化背景下朋辈互助模式融入小学心理健康教育顺应了小学生的心理特点,同时提升心理健康教育的时效性和针对性,完善小学生心理健康教育的响应机制。

3.3. 多途径实现小学生心理的双向帮扶

有观点认为,朋辈互助模式下的小学生是主动的,他们会主动地寻求他人的帮助以满足自身的需要,也会主动地奉献自己以满足他人需要[6]。在数字化背景下,小学生不仅能与班级内的朋辈进行心灵上的交流,还能跨越班级之间的界限,实现生生之间的跨地域交流,与同龄人建立起深刻的心灵联结,实践朋辈之间的“助人自助,双向受益”,形成一种互动双赢的支持体系。在小学,如果把朋辈心理辅导工作定位只局限在心理健康教育中的治疗和干预上,活动将难以开展[7]。小学生能够在多途径的朋辈互助模式下激发自己的心理潜力,扩大自己的交友范围,在收获朋友的同时收获心灵能量,在帮扶他人的同时实现双向帮扶。

4. 数字化背景下朋辈互助模式融入小学心理健康教育的策略探索

4.1. 建立“线上 + 线下”心理帮扶方式

学校可综合多方资源建立“线上 + 线下”朋辈互助模式。线上方面,学校可利用学校网站或开发专属 APP 或小程序,创建安全的在线交流平台,并根据小学生的兴趣爱好、个性特征、年龄阶段将小学生进行 1 对 1 配对。同时教师可作为“朋辈管理员”进行专门管理,及时关注学生的心理状态,必要时上报学校以对接专业心理教师和心理健康教育机构。线下方面,突破教师的授课地点的局限,让学生在自然中接受心理健康教育。在学校活动的设计上,教师可以采取朋辈互助的形式,让学生参与进心理健康教育活动。例如,教师可以开设“我有个小秘密”心理情景剧比赛,也可以根据班级学生的个性特征等进行 1 对 1 配对,开展长期的“生生守护”活动。通过“线上 + 线下”的心理帮扶方式,学生能够通过多途径学习心理健康教育的知识,有助于实现小学生心理长期健康发展。

朋辈互助模式的开展要基于学生现实生活中遇到的困惑。首先,教师可以根据学生的情况进行问卷调查或访谈调查,借助班级心理委员的帮助找出学生隐藏在心里却又渴望解决的困惑,并采取匿名的形

式进行收集与整理。对于收集的问题, 教师应尽量确保问题的完整性, 找出问题中的共性并加以提炼, 并加以情境辅助展现。根据本团队在 2024 年调研结果显示, 发现小学阶段学生的困惑主要有 6 个: 一是家长的管束较为严格, 学生认为自己缺少自由; 二是家长与学生之间的沟通存在一定问题, 家长无法理解自己的想法; 三是与同学的相处存在一定的问题, 不知如何才能解决与朋友之间的问题; 四是不知道与异性该如何相处, 对某些异性存在一定的好感; 五是存在一定的自卑心理, 不满意自己的外貌与身材; 六是无法控制自己的情绪, 容易与自己的父母和朋友产生矛盾。针对上述问题, 有观点认为可以依据学生普遍存在的心理困惑, 鼓励学生自主组成 3 至 6 人的小组。在组建团队时, 特别挑选那些具备敏锐洞察力和包容心态的学生担任组长, 以此确保小组运作的流畅与和谐。随后, 各小组可灵活运用坐庄法、三步采访法、接力法等多样化的合作方式, 集思广益, 共同探讨和挖掘问题的深层根源, 进而独立构思解决方案。在这一过程中, 情感的自然流露与彼此间的接纳显得尤为重要。同时, 智慧的碰撞与情绪的相互影响也能够带给学生别样的体验, 学生在情绪的表达与接收中达到被疗愈的目的, 这体现了朋辈互助的助人价值。随着合作经验的累积, 各小组可尝试将他们的真实感受与体验转化为心理剧剧本, 将这一过程中的感悟与成长付诸笔端。最终, 各小组将利用经过真实讨论得出的心理剧本进行角色扮演, 开展朋辈间的互助活动, 并在这个过程中进行自我疏导, 提升个人成就感和价值感, 在“助人”的过程中实现“自助”[8]。

4.2. 实施“心理 + 学习”朋辈互助模式

学校可利用现有的资源实施“心理 + 学习”朋辈互助模式。首先, 学校可以根据小学生的年级、学习能力与兴趣爱好等建立“心海”朋辈互助小组, 并选出“心海”朋辈互助组长, 每个小组可以含有不同能力的学生, 采取高能力者辅导低能力者的形式, 在相互的合作中培养学生的责任感, 促进双向的交流。在小组开展朋辈互助模式前, 教师应当对这些“心海”朋辈互助组长进行培训, 教会他们如何耐心、细致地倾听。值得注意的是, 这里的倾听并不是单纯、被动地听对方的倾诉, 而是在组员进行倾诉的过程中, 组长应保持注意力, 以包容、采纳的态度了解问题, 必要时介入提问, 明确该名组员倾诉的目的与渴望得到的结果, 并及时地予以必要的关怀[9]。同时, 教师也可以通过朋辈互助小组开展心理健康教育, 促使学生在朋辈间的相互合作中相互支持、相互进步。其次, 学校可以设立“心理 + 学习”教学工坊, 定期举办跨学科主题学习讲座, 促进心理健康教育与其他学科的融合与创新, 并鼓励教师在课堂教学中融入心理健康教育, 利用课堂促进朋辈互助模式的实施, 例如在语文课堂中融入心理知识, 并通过小组合作等形式完成课堂任务、课后作业。最后, 学校也可以实施“朋辈小先生”计划, 挖掘朋辈榜样的力量。教育者不仅要深挖朋辈榜样行为的精神实质, 帮助小学生加深对朋辈榜样行为的认知和情感认同, 还要给予实践的机会, 开展朋辈榜样的学习活动, 通过自身行为的反复强化, 使之成为行为习惯[10]。教师不能够仅凭自己的主观想法选择学习成绩优异且具有强大心灵能量的学生, 而是要依靠学生的力量。缺少小学生参与的朋辈榜样选树是缺乏生命力的, 朋辈榜样的选择一定是教育者和小学生共同参与, 小学生为主体通过投票选举小学生心目中的榜样[11]。这些由学生选举出的“小先生”在教师的指导下不定期开展活动, 帮助低年级小学生成长的同时发展“小先生”个人的心理健康素质。

小学阶段的学生年纪小、分享欲和好奇心强, 而同伴关系是学生人际关系中最基本的关系, 同伴之间有着更多的共同的兴趣、爱好和心理发展水平, 同伴之间的交往对学生无论是智力还是个性的发展都有举足轻重的作用[12]。因此, 教师要善于利用小学生的心理特质, 借助互联网、大数据选吸引学生兴趣、符合年龄特点的教学内容, 并灵活运用多样化的教学手段, 推进朋辈互助模式融入小学心理健康教育。同时, 学校层面可根据学校的办学特色、当地特色文化等, 将心理健康教育融入校园日常活动, 创新性地开展以“心理演说家”、“心理脱口秀”等活动。同时渗透心理健康教育于校园生活, 在校园设置心

理健康教育宣传标语或配备各种减压玩具、放松设备和各类生机盎然的绿植的“心语角落”，在“心语角落”学生能够匿名写下自己的小秘密，也可力所能及地照顾绿植，在与自然的互动中陶冶心灵。学校可设立“心语角落”大使团队，此团队由心理素质较好、热爱帮助同学、人际交往能力强的小学生们组成，主要负责维护“心语角落”，并针对性地将匿名信息上报，借助教师的指导对其进行回复。在确保匿名性的同时，学校可以将小学生的普遍问题和对策通过平台发布，帮助其他学生解决相似困惑，获得心灵能量。

综上，本文从数字化背景下朋辈互助模式融入小学心理健康教育存在的困境、多重价值及可行的策略方面，通过论述小学心理健康教育的课堂模式单一、小学生倾诉难等问题，提出一套结合数字化平台的朋辈互助模式，促进小学心理健康教育的融合与优化，构建小学心理健康教育体系，助力小学心理健康教育进一步发展。

参考文献

- [1] 何伟丽. 浅谈朋辈心理辅导的实践与思考[J]. 课程教育研究, 2019(21): 27.
- [2] 雷蒙. 小学心理健康教育现状及其对策研究——以武汉市R小学为例[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2021.
- [3] 袁立莉. 朋辈互助: 一种新型高校心理健康教育方式[N]. 中国社会科学报, 2013-08-07(B01).
- [4] 程肇基. 朋辈互助: 学校育人范式转换的一种新方式[J]. 高教探索, 2015(3): 27-30.
- [5] 孙蕾. 小学心理健康教育中朋辈心理辅导的开展实践探索[J]. 家长, 2022(18): 4-6.
- [6] 郭玉琛. 探析朋辈心理辅导在小学心理健康教育中的应用[J]. 课程教育研究, 2020(46): 11-12.
- [7] 苏巧妙. 朋辈心理辅导在小学心理健康教育中的应用[J]. 教育实践与研究, 2015(2): 8-11.
- [8] 项小飞. DIY 心理剧场: 小学高段学生朋辈心理辅导的有效策略[J]. 中小学心理健康教育, 2021(23): 20-24.
- [9] 徐海云. 朋辈心理辅导在小学心理健康教育中的应用[J]. 考试周刊, 2017(49): 34.
- [10] 刘丽. 朋辈榜样教育在小学课堂教学中的运用——基于观察学习理论[J]. 教育参考, 2024(1): 64-67.
- [11] 姜秀强. 观察学习理论下的小学生朋辈榜样教育[J]. 品位·经典, 2022(17): 167-169.
- [12] 吴立志. 朋辈心理辅导在中小学心理健康教育中的应用探析[J]. 辽宁教育, 2017(4): 35-37.