开展朋辈式心理辅导，守护学生的情绪绿码

武进区星韵学校 周洁

当前，小学生心理健康问题及其引发的社会问题日益凸显，引发了社会各界的关注，由此可见小学阶段的心理健康教育是何等重要。日前，江苏省教育厅也出台了《关于加强新时代中小学心理健康教育的意见》，但反观我国当前小学阶段的心理健康教育现状，其模式还比较单一，又过于形式化，专业化的师资也比较缺乏，形势不容乐观。朋辈式心理辅导，作为一种新型的心理辅导方式，在这种情况下便成为小学阶段心理健康教育的新起点，其效果值得期待。

1. **朋辈式心理辅导的概念**

所谓“朋辈”，简单地说就是朋友、同辈，“朋辈群体”即一群年纪相仿，关系要好的伙伴。朋辈式心理辅导起源于美国，20世纪80年代逐渐传入我国台湾，随后，我国大陆才开始对此项工作进行研究和实践。朋辈式心理辅导是由朋辈辅导衍生出来的概念，具体指年龄相当者对周围需要心理辅导的同学和朋友给予心理开导、安慰和支持，提供一种具有心理辅导功能的帮助。我们发现在日常的校园心理咨询工作中，大部分学生的心理问题并不需要专业心理教师的处理，很多时候同伴的开导和陪伴就能起到作用，这便为我们开展心理健康教育打开了新思路。

1. **小学阶段开展朋辈式心理辅导的可行性分析**
2. 朋辈式心理辅导是现实之需

随着时代的发展，小学生的心理问题层出不穷，甚至出现了一些自伤行为，令人痛心，而造成这一现象的原因多种多样，所以学生的心理健康教育迫在眉睫。目前学校极度缺乏专业的心理教师资源，很多教师（班主任）无法及时发现有心理异常的学生，也很难在第一时间给予帮助，这也成为学校推进心理健康教育所面临的一大难题。另一方面，在一项关于“碰到问题先找谁商量”的调查中，关于小学生方面的调查结果显示：70%的小学生选择找自己的同伴商量，10%的小学生找父母商量，找老师的数量占8%，其他占12%，这表明朋辈群体在小学生的日常生活中扮演者极为重要的角色，同时也意味着朋辈式心理辅导的发展空间很大，它能在很大程度上满足学生对心理辅导的需求。

1. 朋辈式心理辅导便捷可行

朋辈式心理辅导与专业的心理辅导不同，其过程都是由与当事人关系密切的同学或朋友来担任此工作的，所以不受时间、空间等因素的干扰，同时接受这类心理辅导不需要额外的时间来建立彼此间的信任，寻找舒适的沟通方式，所以效率更高。另外，由于劝慰者与当事人之间接触频繁、关系亲密，所以双方可以随时交流，发现问题及时解决，更具时效性。最重要的是，这种朋辈式心理辅导方式减轻了当事人的心理压力，所以当事人更容易采纳他们的提议和见解，同时劝慰者又能更好地监督提议的实施以及当事人的后期心理变化等，便于及时调整策略，实现动态辅导帮助。

1. **小学阶段开展朋辈式心理辅导的实施途径**

（一）“源”动力：选拔心理保健委员，形成“1+N”型的组织架构模式

开展朋辈式心理辅导的“源”动力在于建立朋辈式心理辅导团队，打破常规的“一班一委员”机制，组建一支以心理保健委员为中心，宿舍心理联络员、心理社团负责人、小队心育委员等多维互通的朋辈心理辅导队伍。

心理保健委员作为班委会的一员，其主要任务在于协助班主任老师开展各类心理健康活动，承接、安排学校或班级的相关心理辅导工作，是团队的核心人物，需要具备高乐群性、情绪稳定、责任感强、有团队精神、人际关系好等特点。除此之外，基于我校寄宿制的特点，以宿舍为单位各选拔一名宿舍心理联络员，主要负责了解本宿舍成员的心理动态或潜在问题。基于小队建设的需要，进一步完善队内成员的分工，增设一名心育委员，主要负责协调活动中成员间因矛盾产生的心理问题。基于男女生身心发展的不同规律，鼓励开展心理社团活动，分别选择一名男生和女生，主要负责协调因青春期问题引发的心理问题。

当然，我们还可以根据班级发展的实际需求以及学生产生的实际心理问题，增设或调整心理保健委员的岗位，形成“1+N”的联动模式，充分发挥朋辈式心理辅导的作用。

（二）“新”攻略：进行岗前培训，实现理论知识与实操技能的双进阶

朋辈式心理辅导仅凭一腔热情或一颗善解人意的心是远远不够的，还需要劝慰者具备一定的心理知识，掌握一些沟通技巧，基于此，心理保健委员必须先接受岗前培训。第一阶段，以集中培训为主，具体内容包括：小学生心理健康的标准，小学生常见的心理问题及应对措施，心理辅导的基本原则，了解一些有益的心理读物等。

除了学习相关的理论知识，班主任老师更要结合身边的事例，组织学生模拟心理辅导过程，引导其总结提炼心理辅导的方法和注意事项。比如最近小庄同学因为要参加舞蹈训练导致作业来不及完成，产生了要退出舞蹈队的想法，心里很苦恼，但又不敢跟老师说，作为她的好朋友，你会怎么跟她交流？大家集思广益，献计献策，取得了很好的效果。第二阶段，开启“旁听生”模式，班主任老师选择合适的案例，带领学生进入真实的情境，示范心理辅导的方式，同时鼓励心理保健委员进行实操，并适时给予指导。比如小刘同学马上就要参加区里的演讲比赛了，最近特别紧张，甚至开始怀疑自己，你又该怎么开导他呢？首先，班主任老师以朋友的身份与小刘同学进行沟通，心理保健委员在一旁“观战”，同时班主任适时鼓励心理保健委员出谋划策：“你又想对他说些什么呢？”几个回合下来，相关的心理健康知识和技能便能在潜移默化中吸收与消化，一名合格的心理保健委员就此诞生。

（三）“式”运行：健全规章制度，实现朋辈式心理辅导的常态化管理

为了更好地发挥朋辈式心理辅导的作用，笔者首先与全体心理保健委员一起商定了心理保健委员的职责，具体包括：遵守保密原则，不泄露同学的隐私；热情、真诚地对待每一位同学；积极参加各类心理健康活动，以身垂范；认真倾听，努力帮助同学解决问题，实在无法解决的问题及时告诉老师等。各委员必须严格遵守相关要求，积极履行各项职责，不断提高本班同学的心理素质，借此也避免心理保健委员的一些随意性行为，更具规范性。

其次，每两周召开一次心理保健委员例会，就半个月内的工作进行反馈、总结，学习他人好的做法，反思自己的不足，为后面的工作蓄力。同时将例会与第三阶段的培训活动相结合，内容有学习观察倾听的技巧，交谈劝导的技巧，尝试分析本班学生心理方面存在的共性问题以及策划相关心理辅导活动等，不断提高心理保健委员的业务能力，形成具有班级特色的心理管理范式。

1. “心”赋能：创新心辅活动，助力学生心理健康的持续发展

活动是心理健康教育的重要组成部分，对促进学生的心理健康发展起着举足轻重的作用。我们不难发现，从活动的准备到活动的进行，整个过程都是学生成长的平台，他们边学习边锻炼，边思考边感悟，有效促进了自身良好心理素质的形成。

1.干了这碗“心灵鸡汤”。利用晨会、夕会等零碎时间，开启心灵之旅。以小队为单位，围绕不同的主题，比如东奥会、《长津湖》、东航等，通过一张照片、一组数据或者一段语音，与大家分享一个小故事，从而在思考中汲取能力，洗涤我们的心灵。

2.不一般的“青春模样”。青春期教育是小学中高年段学生的必修课，由于性别不同，身体发育的表征也大不相同，但如果学生缺少正确的认识，对异性过分好奇，将影响其心理健康。由心理社团组织开展相关活动，各负责人在班主任老师的指导下，宣传学习相关健康知识，得以形成正确的认识。

3.“心理团辅”竟这般有趣。心理团辅活动是一种重要的心理辅导形式，可以以小队、宿舍、班级为单位开展，对象不同，负责的心理保健委员也就不同。其中，游戏的形式最受同学们的欢迎。比如：沙盘游戏、扑克牌排排队、集体过河、运球接力等，都在一定程度上提高了同学们的心理素质。

除此之外，读书分享、心理知识宣讲等活动，不仅丰富了学生的校园生活，改变了传统的心理辅导模式，更是充分发挥了心理保健委员的作用，有效推动了学生心理的持续健康发展。

1. **小学阶段开展朋辈式心理辅导的效果与意义**
2. 缓解教师压力，开创心理辅导的新形式

直观地说，朋辈群体的引入，朋辈心理辅导机制的运用，从侧面增加了小学校园里的“心理健康教育老师”，这也在一定程度上解决了心理老师数量不足的问题。其次，朋辈式心理辅导的引入，使得令人头疼的早恋、小团体、网瘾、紧张的亲子关系等问题得以及时发现，班主任老师与心理保健委员的通力配合，也取得了事半功倍的效果，大大缓解了教师的教育压力，实现了学生的健康发展。

1. 实现个性辅导，满足不同学生的心理需求

小学生的心理发展需求各不相同，对心理援助的需求也不尽相同，朋辈式心理辅导便从根本上实现了学生对个性化心理辅导的需求。比如当学生的家庭遭遇变故，她往往对老师难以启齿，却愿意与好朋友倾诉；比如当学生网络成瘾，无心学习时，他会选择逃避，更不愿寻求老师、家长的求助，这时“志同道合”的伙伴往往能成为很好的突破口；再比如当学生受到了不公平的对待，郁郁寡欢，她常常畏葸不前，朋辈式心理辅导在此时就显得尤为重要。当然，朋辈群体的多样性，也为多角度满足学生的心理辅导提供了可能性，有效弥补了专业心理辅导的不足。

1. 激发学生潜能，实现学生的自主管理

对于朋辈式心理辅导来说，有问题有需要的群体是学生，解决问题满足需要的群体也是学生。这也就意味着当事人是主动的，他们主动地寻求朋辈的帮助，满足自身的需要，同时也会去帮助其他的同学。劝慰者最大的收获也不仅仅是问题的解决，还包括他们在无形中掌握的知识与技能，大大促进了自身潜能的发挥，最终实现助人自助的目标。

1. **结语**

实践证明，在小学阶段开展朋辈式心理辅导，能够有效解决一些心理问题，比如协调学生间人际关系、调适过重的学业压力、克服自卑或嫉妒心理等，不少学生也能掌握一些自我调适的方法，不再出现极端的行为，令人欣喜。当然，这种心理辅导方式也存在着一些问题，比如如何在低年段学生中开展朋辈式心理辅导？如何界定其方式的科学性或有效性等？如何加强教师对其工作的跟进和监督等？作为专业的心理健康教育者，我们应该更加努力地去探索朋辈式心理辅导方式与小学生心理健康教育的有效结合，让朋辈式心理辅导切切实实地在小学生心理健康发展过程中发挥更大的作用。