

情境体验法在心理健康教育中的应用

□ 江苏省南通市如东县马塘镇潮桥小学 叶 兵

【摘要】在小学班主任工作中,教师可以采用情境体验法辅助展开心理健康教育,帮助学生解决各种心理问题。在创设情境中,要激活学生真实的情感;在重现情境中,要强化学生对正向行为的认可;在践行情境中,要帮助学生调适应对心理问题的策略;在升华情境中,要鼓励学生反思处世思想;在延伸情境中,要引导学生实现自我完善。这样才能更好地创设情境,让学生深化认知,提升心理健康教育的效果。

【关键词】情境体验法;心理健康教育;小学班主任

情境体验法指的是教师有目的地引入或创设具有一定情绪色彩的、生动具体的教学场景,以引起学生身临其境般的体验,从而促使他们的心理机能得到发展,优化心理健康教育的效果。心理健康教育是小学班主任工作的重要内容,教师要根据学生身心发展的规律,运用心理学的教育方法,培养学生良好的心理素质,促使他们整体提高。心理健康教育应该以活动为主,可以采用情境设计的形式,防止学科化倾向,避免理论化教学。教师可以通过创设情境、重现情境、践行情境、升华情境、延伸情境这五个环节,构筑情境,引发学生体验,帮助他们解决各种心理问题。

一、创设情境,激活真实情绪

在心理健康教育中,教师要了解学生的兴趣点和关注点,并结合他们的身心发展特点选择适合他们的情境,继而激活他们“此时此刻”的真实情绪。教师可以采用多媒体演示、回顾生活感受、演绎生活场景这三种方法创设情境,进而激活学生的真情实感。

情绪管理是心理健康教育的重要内容。教师要让学生清楚地了解什么是积极情绪,什么是消极情绪,学会调节、控制自己的情绪。通过情境体验法,可以激活学生的真实体验。利用多媒体法,可以展示失落、悲伤、愤怒等负面情绪的具体表现是什么,让学生了解它们给人带来的影响。引导学生回顾生活感受,也有助于激活他们的真实情感。教师可以让学生思考在什么情况下可能会产生消极情绪,这有助于找到应对的方法。如有一名学谈道:“我平常比较节俭,总是舍不得买名牌衣服。但是,看到其他人穿名牌衣服,我总有说不清的厌恶感,甚至想要故意将对方的衣服弄脏。我现在知道,这其实是我嫉妒别人。这是一种不好的心理。”演绎生活场景也是创设情境的好方法,教师可以选择一些有代表性的生活片段,让学生演绎出来,和主人公形成共鸣,体会

他们的真实情绪。在创设情境之前,教师要经过充分预设,先了解学生的生活中可能会遇到哪些心理问题,然后再考虑哪些教育方式能更好地激发学生的注意力。这样才能有效创设情境,丰富学生的心理体验,为后续的心理健康教育奠定基础。

二、重现情境,强化正向行为

在纠正学生错误言行时,如果教师直接说教,学生容易产生逆反心理,教育效果会受到影响。教师可以重现情境,让学生在演绎的过程中重现错误的过程,体验这样的言行可能会对其他人造成什么伤害。此后再引导学生演绎正确的做法。这样能加深他们的印象,起到强化正向行为的教育效果。

在学生打架时,教师可以先让他们冷静下来,回忆该事件的来龙去脉,然后尝试重现场景。首先,要让学生探明打架的原因是什么。不少小学生较为敏感,一些看似无心的话或者无意的举动都可能引起他们的负面情绪。如有一名学想向同学借橡皮,但是被拒绝,他指责对方“小气”,因此引发了矛盾。还有一名学不小心踩到别人的脚,但是没有道歉,因此而引发争端。教师要让他们搞清楚原因,并找到对应的正向行为。例如:向他人借东西的时候要礼貌用语,即使对方拒绝,也不能恶语相向。又如,踩到别人要及时道歉,适当解释原因,寻求他人的谅解。其次,要重现打架的过程,让学生明确打架对彼此造成的伤害,并思考什么才是正向行为。如有一名学表示:“原本我只是踩脏了对方的鞋子,擦一下就没事了,但是我没有控制好情绪,和对方打架,结果把对方的衣服也弄脏了。我要帮对方清洗衣物,并真心道歉,寻求对方的原谅。”最后,教师让学生积极践行,在以后的生活中重现正向行为,避免做出打架斗殴等不正当的行为。

三、践行情境,调适应对策略

在学生明确了什么是正确行为后,教师要设置

践行情境,帮助学生调适自己的言行,找到解决问题的策略。教师要因材施教,结合不同学生的学情加以引导,这样才有助于解决实际问题。

有的学生存在学习困难、注意力不集中、学校恐惧症、厌学等问题。这些学生表现出的状态虽然相近,但是引发问题的原因却各不相同。故此,教师要先了解学生的实际情况,然后根据不同的原因帮助他们调整心理,找到应对策略,并积极践行。如有的学生害怕学习是因为性格原因,这部分学生内心脆弱,在面对他人批评的时候容易产生消极心理。对此类学生要力求激发他们的自信心。教师可以让他们参与一些自己擅长的活动,让他们反复体验成功的情境,然后再鼓励他们大胆尝试自己不擅长的领域。还有一些学生因为父母离异、父母长期分居等家庭原因而引发心理问题,造成无心学习,进而产生厌学心理。对于这些学生,教师要积极联系家长,得到他们的支持,重塑温馨的家庭氛围。父母离异且依然单身的家庭,父母可以每周聚会一次,和孩子一起开展亲子活动。重组家庭则可以让孩子和继父或继母多接触,一起参与亲子挑战项目,增进感情。有的学生是没有掌握良好的学习方法。教师可以给他们创设一个良好的学习情境,让成绩好的学生做他们的同桌,鼓励他们课余参与兴趣小组活动。在引导学生调适应对策略时,教师要以引导为主,避免直接命令学生。这样能引发学生深刻的体验,让他们反思自己的言行,找到不断提升自我的方法。

四、升华情境,反思处世思想

在升华情境环节中,教师要引导学生提升道德观念,让他们分享真实体验、感受,表达对事物的认知,反思自己的处事态度。教师可以创设互动交流情境,让学生回忆曾经的生活经历,畅谈解决问题的方法。这样,他们能从同伴的建议中得到启迪,进而解决自己的心理问题。

有的学生不知道该如何拒绝他人,尤其是在面对一些不良的邀请时,他们明知道这样做不对,但是不知道该如何处理,因此陷入纠结的状态,产生心结。对此,教师可以设计“你可以大胆说‘不’”主题活动,反复呈现两种“拒绝”场景,让学生各自陈述或演绎自己的解决方法,展现处世之道。第一种“拒绝”场景是“如何拒绝他人善意的邀请”。它指的是有同伴邀请参加生日宴会、参加文娱活动,但是自己不想去,该如何拒绝。不同的学生拒绝方法不同。有的选择找其他借口拒绝,如告诉对方:“我今天晚上有事。”有的选择直接拒绝,并表示抱歉,如:“感谢

你的邀请,但是很抱歉,我不想参加,我不太喜欢热闹的场所。”可以让学生分别演绎,说说哪种方法能更好地展现友善的处世之道。第二种“拒绝”场景是“如何拒绝他人不良的邀请”。它指的是如何处理赌博邀请、合伙偷窃等行为。此时教师要着重引导学生思考如何衡量“人情”和“法理”之间的关系,怎样在遵纪守法的基础上正确应对这些情况,升华自己的处世思想。

五、延伸情境,实现自我完善

延伸情境指的是引导学生拓展思考,探究如何将自己掌握的方法运用到其他的方面,又或者是帮助其他的人。这样能促使他们由己推人、由近及远,逐步增强内心体验,实现自我完善的过程。

结合同学之间争吵的具体案例,教师创设情境,让学生探讨“劝架”的艺术,思考如何才能切中对方的心理需求,劝说对方冷静思考。在学生掌握了劝说的方法后,教师可以延伸情境,引导他们解决生活中的类似问题。例如:“在家庭生活中,如果父母吵架了,你该如何应对呢?当你劝架的时候,如果被父母说:‘你是个小孩子,懂什么?’你觉得该如何应对呢?”“在社会生活中,如果看到他人争吵,你会去劝架吗?有人认为劝架有可能会引火烧身,还是明哲保身比较好,对此,你是如何看的呢?”结合这些例子,学生认识到自己还有不少地方需要完善。一是在劝说他人的时候,自己也要保持良好的心态,避免自己越说越生气,也加入到争吵中,反而越帮越忙。二是要提升解读他人内心的能力,要懂得结合现实生活中的实际情况进行劝说,这样才能切中要害,提高劝说效率。三是要提升自己的个人修养,要做到公正公平,避免在劝说他人的时候“拉偏架”,引发不必要的麻烦。如此延伸情境,有助于学生端正思想、自我完善。

杜威曾说:“教育的艺术就在于能够创设恰当的情境。”创设教学情境有助于激发学生的学习兴趣 and 动力,促使他们形成深刻的内心体验。教师要让学生在层层递进的情境体验中完善自我生成、自我发展,形成良好的个性心理品质。

【参考文献】

- [1] 袁巧莲. 用心呵护 用爱陪伴——班主任工作中的心理健康教育[J]. 启迪与智慧(教育), 2019(05).
- [2] 曾晓丽. 体验式教学在学生心理健康课教学中的应用探析[J]. 当代家庭教育, 2019(24).