

小学生心理健康科普宣传提升路径探究

北仑区小浃江小学 许笑笑



2022年,宁波市教育局出台了《关于加强新时代中小学生学习成长指导工作的实施意见》,该意见旨在构建基于共同富裕“甬有优学”理念下的宁波市新时代中小学生学习成长指导工作体系,形成基于全生命周期的学生学习成长指导理论体系、制度体系和实践体系。但当前学生心理健康素养存在的问题是心理健康素养水平参差不齐,学生对心理疾病识别和应对的知识相对匮乏、出现问题后寻求专业帮助的意愿不高。

小学生所处的阶段是人生中的“拔节孕穗期”,这个时期是提升心理健康素养的重要时期。由于心理健康知识和宣传服务不到位,导致家长对子女心理健康认识不足,学生和家长往往“有问题不知道找谁”。“知道”是基础,知识层面的科普宣传是改变行动的保障。因此,作为育人主阵地的学校要想方设法提升中小学生学习成长指导科普宣传的有效性。

一、小学生心理健康科普宣传的价值

(一)正确认识

认知层面的改变最难,但只有改变了认知和态度,才能为行为改变铺垫基础。通过推行小学生心理健康科普宣传、增加接触体验、减少师生及家长对心理疾病的标签化认识,有助于减少学生对心理疾病和健康问题的污名化和

病耻感。

(二)科学应对

做到是关键。行为层面的改变最重要,这意味着心理健康素养的提升真正实现了。帮助学生“知道”心理疾病识别和应对知识,修正固有的对心理疾病的污名化态度后,还需要帮助

他们提升专业心理求助意愿,遇到问题时主动求助,从而加强学生科学应对的能力。

(三)营造氛围

2022年10月10日,“世界精神卫生日”的主题为“营造良好环境 共助心理健康”,强调通过多种渠道的宣传

普及活动,提高全民对心理健康的认识,进一步加强对心理健康的重视程度,关注自身及他人的心理需求,在日常的工作生活学习环境中,营造良好的促进个人心理健康发展和精神卫生的氛围,从而促进个人的心理健康发展。

二、小学生心理健康科普宣传的基本原则

(一)注意选取小切口

小切口普及更接地气。因小切口更有针对性,它往往是某一种心理问题或者症状而展开科普宣传,不求大而全,只求小而精,使广大师生家长更易接受。例如,开学第一周,部分学生害怕群体生活、课堂上睡觉、注意力不集中……学生出现适应性障碍,学校基于以上情况开展相关宣传活动,如通过校园微信公众平台发布“‘心’的开始,请带好这份开学心理调适指南”。邀请心理科专家阐述“适应障碍”的原因,为孩

子端上一碗补“心”汤。

(二)好故事胜过大道理

一个好的故事,胜过千万个道理。心理健康教育的专业性,决定了科普宣传将案例的叙述和健康科普等相结合,才能够更有利于受众接受。

典型案例,让科普宣传更出彩。焦虑症、抑郁症、睡眠障碍……这些心理学名词师生家长早已不陌生。对于如今心理障碍高发的现象,报纸上、网络上的科普稿件也不少。然而,一个或几个好的案例,却能够让师生家长对此类问

题更关注。讲好故事,宣传人物正能量。在心理健康方面讲好故事,不仅能够塑造出精神、心理专家和医生的良好形象,彰显正能量,同时也可帮助师生家长更好地了解心理健康的重要性。

(三)落脚点在于科普提醒

尽管心理学日益受到关注,但不少师生家长由于对精神、心理障碍的了解度不够,无法早期识别自己可能是出现了精神、心理的障碍;抑或即使患有类似精神、心理问题,但因存在病耻感,不愿去找专科医生就诊。作为学校,在做

心理健康科普时,做好科普和提醒就显得十分重要。首先,科普内容需要彰显权威性,为师生家长介绍权威科普知识;其次,科普内容需要具备较强的操作性,患者可根据内容,适当指导生活和就医。

(四)融媒体手段为科普添彩

融媒体时代,学校也要善于用好公众号和短视频等手段为科普宣传添彩。一条好的短视频科普,可以让师生家长有身临其境之感,更立体化地呈现主题,扩大影响力和覆盖量,服务更多学生。

三、小学生心理健康科普宣传的提升路径

基于小学生心理健康科普宣传的价值和基本原则,有必要探讨小学生心理健康科普宣传的提升路径。学校要开展有针对性的科普宣传与教育活动,结合入学、开学、毕业、升学、考试、社会重大事件等生命成长的重要时段和人生节点,以学生、教师、家长喜闻乐见的形式,多渠道、多媒介地传播学生健康成长的科学理念。

(一)结合主题活动,传递“心”体验

当前,小学关于心理健康教育的科普宣传多集中在“5·25心理健康周(月)”。以笔者所在的学校为例,学校近年来推行“主题活动+心理健康”的方式。像学校传统活动中的读书节、儿童节、科技节和体育节等融入心理健康教育方面的知识,这就使得心理健康科普宣传具有了连续性和持续性。将心育有

机融入学校丰富的各类活动之中,彼此借力,无形中让心理健康服务的辐射力也同步成长、多向生长。让广大师生家长总能看到学校关于心理宣传的各种动态,才能逐渐让他们对心理问题与困扰去除病耻感,建立对心理健康问题的良性认知。

(二)结合咨询服务,架设“心”桥梁

学校设立了“心灵氧吧”并设置有“心语信箱”,这个平台具有较强的即时性与交互性,学生可以通过匿名互动的方式,保护求助者的个人隐私,营造更为安全、温馨的交流环境与沟通渠道。如果能将新媒体技术与心理咨询、团体辅导等服务有机结合,为学生提供倾诉情感、吐露心理困扰、讨论心理话题、预约咨询服务的新媒体宣传服务平台,既能满足学生表达自我的需求,又可以通

过这一平台传播心理咨询的技术和特点,引导学生了解心理咨询,乐于体验更为便捷的心理服务。

(三)结合课程教学,普及“心”知识

《行动计划》在主要任务板块强调“五育并举促进心理健康”,明确以德育心,将学生心理健康教育贯穿德育思政工作全过程,融入教育教学、管理服务和学生成长各环节;以智慧心,教师在学科教学中注重维护学生心理健康,既教书,又育人;以体强心,发挥体育调节情绪、疏解压力的作用;以美润心,发挥美育丰富精神、温润心灵的作用,学校广泛开展普及性强、形式多样、内容丰富、积极向上的美育实践活动;以劳健心,学生通过动手实践、出力流汗,磨练意志品质。

(四)结合家校合作,呵护“心”成长

促进学生的身心健康成长,需要家

长、学校、社会的共同参与。通过新媒体平台,可以发布趣味心理自测问卷,引导学生关注自身的心理健康水平;也可以推送常见心理困扰与自助方法等心理健康教育资源,引导家长树立科学的心理健康教育观,还可以与医院等医疗机构合作,宣传心理健康方面的知识,建设就医绿色通道,形成家庭、学校、社会的育人合力,及时识别与干预学生心理问题,做到防患于未然。

学校要善于建构小学生心理健康科普宣传提升路径策略,以有效的科普宣传策略加强学生心理健康教育,营造健康成长环境,广泛开展学生心理健康知识和预防心理问题科普。通过学校、家庭和社会各方面的共同努力,提供全方位的支持和帮助,确保学生的心理健康得到良好的维护和发展。

论文投稿邮箱:xiandaijinbao@qq.com

文明健康 有你有我 公益广告



维生“书”
读书,汲取心灵的营养