

叙事疗法在小学心理健康教育课上的应用

朱明玮

巢湖市坝镇中心小学

DOI:10.12238/er.v4i1.3592

[摘要] 在小学教育一线工作的心理健康教育课教师群体,一旦掌握了叙事疗法之后,必须思考如何将这种疗法应用在实际的教学过程中,这对于教师来说是一项巨大的挑战,事实上,小学生往往不存在过于严重的心理健康问题,但是很多小朋友往往都存在一些胆小、怯懦、自卑等性格方面的不良因素,而班主任的工作往往也拘泥于教学和日常管理,没有对学生起到开导的作用,即使班主任有意识的对学生进行心理状态上的引导,采取的方式往往也是说教形式,对学生来说起不到有效作用,因此,小学心理教育课发挥了重要作用,尤其是叙事疗法的应用,可以起到较佳的心理疏导效果。

[关键词] 叙事疗法; 小学; 心理健康教育课

中图分类号: G628 **文献标识码:** A

如今我国的教育事业高速发展,不管是语文、数学等主学科还是心理教育这类副学科都得到了一定提升,为了顺应时代的发展,教育理念必须进行改进,小学阶段是学生成长的关键时期,为了保障学生未来能够良性发展,必须对学生的主体地位加以重视,也要重点关注学生的心理健康状态。本文对叙事疗法进行了简要概述,并分析了在小学心理健康教育课中应用该疗法的重要意义及其应用策略。

1 叙事疗法概述

叙事疗法是一种将问题外化的心理治疗手段,简单来讲,就是实现问题与人本体的分离,对于一些心理存在问题的来说,大多数情况下是因为被贴上了标签,为了更好的解决其心理问题,必须实现问题的外化,将人本身的心理状况与问题相分离。根据叙事疗法的理念,可以得出社会是不断发展且多元化的结论,同样的,人也是多元化的,应该允许各种不同观念、不同生活方式的人的存在,这些不同的生活、行为方式的存在都是有其独特意义的,当然,这种意义都是通过语言赋予的,通过语言的沟通、描述发现相关故事中的闪光点^[1],从而将这些内容反馈给接受治疗的人员,使其重拾信心,最终解决其心理问题。

在了解了叙事疗法之后,我们意识到可以将叙事疗法应用在教育工作中,尤其是在小学的心理健康教育课中。小学是学生进行心理建设的重要阶段,虽然小学生通常不存在比较严重的心理问题,但是很多小学生往往都或多或少的存在一些自卑、怯懦等心理问题,班主任受其工作性质影响,也无法对学生进行有效的开导,因此更应该重视心理教育课所发挥的作用,通过对叙事疗法的应用,可以发现其效果不俗^[2]。在教育工作中应用叙事疗法,不仅能对一些接受治疗者的生活细节、行为关系进行阐述,从而对人物的心理进行揭示,这就是非常理想的叙事手段,良好的叙事可以对很多生动故事进行分享,具体来讲,叙事活动主要可以从两个方面展开:首先是以自身作为叙事主体,讲述的故事是关于自身的,通过对自身故事的讲述,分析自己在故事中所处的境遇,分析自己的所行、所感、所想,使这一段经历充满意义,抒发自己的内心感受;其次是以他人作为叙事主体,叙事者在对他人的故事进行讲述时,可以对其故事进行思考并发表建议,从而对故事主体以及其他在场人员产生影响,使一些简单的行为活动都充满了独特含义,这正是通过叙事活动改变个人观念的主要形式^[3]。

2 叙事疗法在小学心理健康教育课上应用的意义

在小学心理健康教育课上应用叙事疗法之后,可以在一定程度上改善师生关系,使教师与学生之间建立良好的沟通桥梁,构建一个更为和谐的相处环境。以往小学开展心理健康教育没有对师生关系重视起来,叙事法则更注重强调师生之间的平等关系,从而促进心理健康教育课的更好开展,提高改善学生心理状态、传授心理知识的效率,也能让教师更加直观地发现小学生存在的心理问题。在小学心理健康教育中应用叙事疗法后,会对学生的优点更为重视,教师的工作重心放在寻找学生的闪光点,并帮助学生建立自信心,从而恢复健康的心理状态,这当然不仅仅指向对学生遇到的问题解决方面,而是还需要在思想方面为学生提供帮助,帮助学生树立积极向上且阳光的精神状态^[4],完善学生的人格并促使其建立正确的人生观、价值观。叙事疗法对每一个体的都是非常关注的,与传统的心理教育方式不同,传统的心理疏导往往认为学生是产生问题的根源,只有解决了问题才能对学生产生帮助,但是这种教育方式却忽略了学生是一个独特个体,应该重视学生本体的感受,更注重对学生心理状态的掌握,

能够通过教师对学生的充分引导,使得学生采取自己的方式解决问题,学生的思维能力和创造性也能得到一定程度的提升,不仅能够改善学生的心理状态,还可以提高学生的学习能力^[5]。

3 叙事疗法在小学心理健康教育课上的应用策略

3.1 鼓励学生抒发内心感受

虽然小学阶段的学生还没有建立完善的世界观,其心理思维水平仍然处于不健全状态,但是,小学生同样对世界有着自己独特的感受,在小学心理健康教育课中,只有让学生对外界敞开心扉,降低对外界的防御心理,才能实现与外界的充分交流和沟通,将自己对这个世界的内心感受抒发出来。与此同时,小学心理健康教育课教师应该充分一学生的视角思考问题,与学生之间的相处应该采取面对朋友的方式,多多鼓励学生抒发自己的意见和建议,同时,教师也要为学生建立一个能够表达自我的平台,对此,教师除了可以在课上为学生创造自我表达的机会之外,还可以引导学生将内心故事写在信中并交给教师来表达自己,从而达到对学生进行心理疏导的目的,保障学生可以健康成长。

3.2 叙事疗法在教学中的渗透

在我国目前的小学教育背景中,小学心理健康教育课程是非常关键的,可以对学生进行心理疏导,从而避免小学生出现焦虑、自闭、抑郁等情绪,从而确

保学生可以健康快乐的成长,正是由于心理健康教育课程的重要性,教师必须采取科学的方式实施心理疏导,从而让学生理解心理健康教育的意义,使学生能够更好的接受心理健康教育。在教师讲叙事疗法渗透在教学过程中时,教师必须注意采取科学的方式,不能对学生心理教育相关知识的强行灌输,这样可能会起到相反的效果,使学生无法理解心理教育的重要性,甚至会产生逆反心理,相反,教师应该从学生的角度出发,采取叙事的方式为学生讲解心理教育知识,同时,还应该将语文等其他学科的知识与心理教育课程相融合,从而使学生更好的理解心理健康教育,能够更愿意参与到叙事分享中去,最大程度改善学生的心理状态并提升其学习能力,还能使学生的学习能力有所提升。

3.3 加大力度进行教师培训

为了提升叙事疗法在小学心理健康教育课程中的应用效率,首先在学校管理层方面就要提起重视,最首要的一点就是关注心理教师的素质水平,必须具备足够的品德和专业素养,除此之外,学校也应该制定完善的培训制度,对心理教师进行专业的定期培训,使所有心理教师都能充分掌握叙事疗法,提高小学心理健康教育水平。与此同时,学校还可以将现代化教学技术融入到心理健康教育中,从而促进叙事疗法与心理课程的融合,学校也可以建立专门的教师互动

平台,使教师有专门的平台可以进行交流和沟通,从而更好的开展教学。当然,学校也应该制定完善的奖惩制度,以此来提高教师的教学积极性,更好的将叙事疗法融入在心理健康教育中。

4 结束语

总而言之,对于小学生来说,心理健康教育是非常关键的,而叙事疗法也并不仅仅是对生活故事的表达,而是由学生有了实际经历之后,结合自身的思考和感悟,对自身行为做出来的反思,也能以此为根据对自身未来进行合理规划,相信通过叙事疗法开展小学心理健康教育,可以让学生获得更好的发展。

[参考文献]

- [1]陈月芳.叙事疗法在小学心理健康教育课上的应用[J].中小学心理健康教育,2020,(007):34-35.
- [2]朱雅勤.叙事疗法在初中心理健康教育活动课中的应用与思考——以“我和压力的故事”一课教学为例[J].现代教学,2020,466(20):44-46.
- [3]郭倩倩.叙事疗法在学校心理健康工作中的应用[J].山东青年,2020,(001):130-131.
- [4]杨红梅.借鉴叙事疗法提升区域心理健康教育内涵的思考与探索[J].现代教学,2020,466(20):40-43.
- [5]高晶晶.叙事心理疗法对青少年心理健康教育的启示[J].大众心理学,2015,(08):45-46.