

从“心”开始“教”而有方

——如何开展线上心理健康活动课

周瑜超

(上海市宝山区通河新村第二小学 上海 200431)

摘要: 随着互联网的快速发展,线上心理健康活动课(以下简称线上心理课)也应运而生。但线上心理课的教学面临不少问题,比如说教材不统一、人手不足、活动难以落实等等。针对这些问题,一线心理教师应该展开思考,根据自身的实践,尝试解决落实课程过程中遇到的问题,并形成策略,为今后更加高效、高质地实施线上教学提供参考和借鉴。

关键词: 线上课程 心理课 小学

中图分类号: G441 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2023.02.119

线上教学模式的上课节奏、上课环境均发生巨大改变。因为屏幕的阻隔,学生脱离了老师的实时监督,难免会有偷懒的情况发生。此外,线上教学模式使学生缺少了与伙伴们的人际互动,容易产生孤单的感觉,情绪容易低落。由此可见,各种问题接踵而来,心理老师应该及时帮助学生保持良好的心态,克服负面情绪,做好预防工作^[1]。

线上教学可不单单是将课堂从线下搬到线上,而是需要重新选择上课主题,重新进行教学设计,是对老师提出了新的挑战。该怎么上好线上心理课,作为一名一线心理老师,也在不断思考。首先,需要梳理目前线上心理课存在的问题:

一、面临的问题

问题一:没有备课团队。

虽然一直在倡导每位老师都要懂心理学知识,但是这并不意味着人人都能成为心理老师。心理老师需要一定的专业知识储备,而且必须是持证上岗。在这样的前提下,许多学校可能只有一名专职心理老师,没有备课团队,只能由他一人单打独斗。面对线上教学这种突如其来的教学模式,老师们不仅没有事先的准备,而且还需要在短时间内准备出一堂堂符合实际学情的线上心理课,是十分困难的。可以说,在有限的时间内,独自承担整个学校的备课任务,难免独木难支。

问题二:上课主题缺乏系统性^[2]。

心理健康活动课本就与其他学科不同,活动的主题不仅仅是来源于课本,更是来源于生活,心理老师会根据近期学生的实际情况进行备课。线上心理课更是如此,老师不能将线下准备好的心理课拿来就用,而是应当准备与居家学习、亲子关系、情绪调节等内容相关联的课。这样的做法的确是贴近了学生的实际,但是也会有另外一个问题。因为备课仓

促,老师自身的备课思路没有成体系,有可能出现每节课都会有不同的主题,主题与主题之间没有联系,有时还会出现部分主题每隔几周重复出现,让学生觉得老师的课程乱七八糟,怎么总是上已经讲过的话题呢?

问题三:常用活动难以落实。

心理健康活动课不同于心理学理论课,不是单纯地讲授定义、概念,而是需要让学生在游戏或活动中进行情绪体验,更加强调课堂中师生、生生的互动与生成^[3]。这就需要老师设计大量的活动来支撑教学。心理游戏、角色扮演、小组讨论是常见的活动,而这些都是团队活动,需要有伙伴帮助才能完成。但线上心理课存在时空限制,哪怕有现代计算机技术的支持,但屏幕依旧很大程度上阻隔了师生交流、生生交流,在缺乏交流互动的情况下,很大一部分的活动根本无法开展,即使勉强开展,效果也会不尽如人意。

二、解决的对策

1. 同行互助,形成备课团队

诚如刚才所说,线上心理课的备课难度是不小的,勉强让一位老师承担,即便是完成了,效果也不会尽如人意。但就形势来看,孩子的心理健康状况是头等大事。那老师们该怎么做,才能又快又好地完成备课呢?

每个学校可能真的只有一名专职心理老师,可是一个学区、一个区却有着数十位心理老师。一个普通学校的心理老师的号召力虽不会一呼百应,但凭借自己的能力组成一个3—5人的小规模备课团队却还是可行的。同区域内,相似学情的学校心理老师组成联盟,每位老师各有所长,有的擅长情绪疏导,有的擅长亲子沟通,有的擅长生活适应,集众家长之长,有事半功倍之效。大家可以在团队内,分工协作,选

表1 线上系列课程说明

课程系列	对应内容	详细课程	活动设计	使用资源
《遇见春天》	情绪适应	《发现春日美好》	快乐清单 画一画	绘本 网络视频 公众号文章
		《拥抱情绪，温暖自己》	绘本阅读 行为训练	
《我会学习》	学习辅导	《与拖拉说再见》	经验分享	心理学实验 心理效应相关视频
		《不做小懒虫》	故事欣赏	
《幸福居家》	亲子沟通	《心里有话好好说》	剧本续写	歌曲 网络视频 公众号文章
		《心怀感恩，一切都美好》	歌曲演唱 真心话大冒险	

择自己比较擅长的主题来进行备课，然后通过资源共享来减轻压力。当然，他人的备课也不能拿来就上，再相似的学情，也并非是本校的学情，还是要根据实际情况进行匹配本校实情地修改。

2. 联系生活，区分主题备课

中小学的心理健康教育课非常注重学生在真实的活动体验中去改善认知、调整情绪和行为^[4]，因而心理健康教育课在备课时需要考虑现实指导性。时值特殊时期，应该根据居家学习可能出现的各种情况进行预设和备课。经过调查，老师们决定侧重准备情绪适应、学习辅导、亲子关系等方向的课程。

备课团队里的老师选择自己擅长的主题方向，进行有层次、成体系的备课。每个老师的课程设计风格不尽相同，但同一个老师的课程设计风格却是统一的，可能是运用了同一系列的绘本，可能是运用了相近的课件模板，总之能够让学生在上课时感受到，课与课之间是有联系的，是有承接的。

3. 转变思路，设计单人活动

课前签到、课后调阅学生的观看时长，这些只能作为辅助方法督促学生进来听课，要想让学生主动进来听课，最有效的方式是增加课堂互动，吸引学生，因为如果缺少互动，学生听课时很容易分心^[5]。所以当课下常用的团体活动无法顺利开展时，寻找、设计适合线上心理课开展的活动就是教学设计的重中之重。在众多活动形式中，个人分享、故事欣赏、个人游戏、任务单、画一画、歌曲演唱、行为训练等可以由单人进行的活动就较为合适。

寻找到适合的单人活动后，还要在心理活动课的组织形式上要突出一个“新”。从注意的特性上来说，人都是好奇的，新奇的事物往往更能吸引人们的注意力。每节课都使用相同的活动，难免无法抓住学生的注意力。因此，在活动设计思路上应该突出一个“新”字，每一节课尽量采用不同

的、适切的活动，让学生感觉到每一节课都充满新鲜感。

三、课程的设计

在应急状态下，团队里的老师们通力合作，针对情绪适应、学习辅导、亲子关系这三个方向，设计了线上系列心理课程，见表1所列。

1. 《遇见春天》系列

该系列课程的灵感来源于生活，此时正是大地回春的时节，是亲近自然的好时候。故而，可以通过《遇见春天》这个系列中《发现春日美好》一课，让孩子通过画一画春天里让你印象深刻的事物，去发现居家生活美好的一面。课程里介绍了该如何制作自己的快乐清单，重在引导学生当负面情绪来袭时，将更多的注意力放到生活中的小确幸事件上，培养积极的心态。通过让孩子自己去感受自然蓬勃的生命力，从真实的体验中汲取生命养分，形成积极向上的生命观。

情绪管理是人们一直要面对的话题，只“快乐清单”一个方法也许无法帮助孩子调试好自己的心情。《拥抱情绪，温暖自己》通过一个关于稳定情绪的绘本故事《蝴蝶抱抱》，让学生通过觉察情绪、感受情绪、记录情绪，更加清楚地辨识和了解情绪，正视自己的心理变化^[6]，逐步学会管理自己的情绪，并学会自我心理调适的小方法——蝴蝶抱抱，抚平恐惧不安，稳定情绪。

2. 《我会学习》系列

拖拉是学生常见的坏习惯，它不仅影响课业的完成情况，还会引发拖拉者的一些情绪问题，诸如紧张、不安、焦虑等。在小学阶段，拖拉还会影响学生与家长、老师之间的关系，造成两者之间关系的紧张。居家学习阶段，学生脱离了老师的督促与监管，拖拉现象有愈演愈烈的态势。《与拖拉说再见》一课就是针对现在大部分小学生都存在的日常拖拉行为，开展一些认知活动，并且从同学们各自的经验中相互学习方法，有意识地改正拖拉的坏习惯，让线上学习更高效。

居家学习期间,因为缺少了老师的管理和一些规章制度的约束,不仅拖延行为变得严重,较多的家长反映,孩子居家学习效果不好,学习不主动,注意力不集中,老师布置的作业不能按时完成上传,懒惰的现象也时有发生。《不做小懒虫》一课,通过欣赏故事《伏尔泰和他的仆人》让学生了解懒惰的表现及懒惰对人的身心健康的影响,引导学生觉察和分析自己的懒惰行为,认识懒惰对自身的影响,并能应用有效的方法克服自己的懒惰行为,树立“在学习上想要有所收获,就一定要勤奋,若懒惰将一事无成”的观点。

3.《幸福居家》系列

居家学习不仅改变了学习的模式,还让学生们有了大量的时间与父母相处,这也滋生了不少家庭矛盾。遇到冲突时,由于小学生的心理还不成熟,加上独生子女家庭教育的弊端,往往容易使学生以自我为中心,“沟而不通”的情况时有发生。《心里有话好好说》引导学生认识到有话好好说的必要性和重要性,能以平和的态度与他人积极交流沟通,知道与人交谈时要注意态度,通过剧本续写来尝试提高自己的人际交往能力。

缓解家庭矛盾,除了教学生一些沟通的技巧之外,引导学生试着站在父母的角度上看待问题,尝试理解父母行为背后的深意,从而激发他们的感恩之情,是解决此类问题的关键。因此,《心怀感恩,一切都美好》一课通过演唱歌曲《感恩的心》来引出话题,借助游戏“真心话大冒险”让学生敞开心扉,意图使学生充分体验到爱的存在,激发他们有感恩的冲动,更要让他们牢记感恩的重要意义,懂得感恩是一种礼仪,一种生活态度,并在以后的学习、生活中身体力行。

四、实施与反思

好的课程设计只是成功的一半,还需要有好的课程落实。目前团队老师们的实施方式是按照课程设计系列进行课程推送,系列与系列之间有明显的主题区分。但是这样的做法也存在一定问题,上课的顺序以老师们备课的顺序进行,

也许并不贴切学生的实际要求。

在阅读有关“上课模式”的资料时,团队老师发现上课模式多种多样。比如说交叉螺旋式,这种模式下,各个主题会交替出现。又比如说菜单式,教师可以根据所在学校的情况选择授课内容。以上两种模式都有更加灵活这一特点,但是都存在着使得原本成体系的课程又变得杂乱无章,让学生觉得有跳跃感。

因此在后续的上课过程中,团队老师们会在主题模块式的基础上尝试兼容运用其他两种模式,使得课程更为灵活多变,更贴切学生的需求。

随着信息技术的发展,线上学习已然是大势所趋,老师们应促使自己开始研究线上心理课程。特殊时期终将过去,但对线上心理课的研究不会中断。等学生恢复线下学习后,老师们依然可以对线上教学模式进行深入的研究,在时间与精力都充足的情况下,设计更多、更丰富的主题活动课,丰富我们的心理课堂。

参考文献

- [1]杨忠英.疫情背景下线上教学模式的构建与创新[J].辽宁教育,2021(02):74-75.
- [2]王婷.小学线上心理系列课程的设置和实施[J].中小学心理健康教育,2021(30):32-35.
- [3]袁燕敏.云时代心理网课的实践探索[J].现代教学,2020(10):41-43.
- [4]连丽香.防“疫”期如何润物“有声”地开展线上心理活动课[J].大众心理学,2021(10):16-18.
- [5]李远.疫情期间初中线上心理课教学策略[J].中小学心理健康教育,2020(15):22-24.
- [6]罗朝宣,张露,龚彦滇,等.全方位构建线上教学新形态[J].人民教育,2020(Z2):69-71.