

青少年成长过程中常常遇到各种心理疑问,如果得不到正确的疏导,很容易成为严重的心理问题。但一直以来,学校的心理辅导并没有专职的心理健康教师。2011年,潍坊市实施“千名心理健康教育教师配备计划”。自此,潍坊的孩子们有了解决各种心理问题的“心灵导师”。

“孩子一上数学课就肚子疼”

2006年,韩雪进入潍坊市育才学校担任该校的校医。当时潍坊的很多学校还没有专职的心理健康教育教师,学生的心理疑问几乎得不到专业的解答和关注。

韩雪当时仅仅是专职的校医,并未取得国家心理咨询师证书。通过担任校医期间的观察,她发现,很多生病的学生被老师送到医务室就诊,但是其实他们并没有身体上的疾病,只是出现了心理问题。

她记得,一些学生因为肚子疼而到医务室就诊,通过与他们交流,发现每当他们上某一门课的时候就会肚子疼。“有的孩子是一上数学课就肚子疼。很多老师可能会觉得这孩子是为了逃避上课而装肚子疼。但我发现,很多时候这个孩子是真肚子疼。”

在取得心理咨询师证书之后,韩雪才理解了这个孩子的症状。后来再遇到类似情况,她采取“脱敏”的手段,让学生的这一症状逐渐缓解。

她说,现在由于各种社会原因,单亲的家庭越来越多,很多家长只片面的关注孩子的学习问题,对孩子的心理、感情几乎不怎么了解,在处理很多问题的時候简单的采取责骂、体罚的办法,不但难以让问题真正解决,甚至可能导致问题加重。

韩雪说,曾经有一个孩子,小学学习成绩一直很好,转到学校上初一,成绩却很糟糕。原本考试都是第一名,现在排名很靠后。家长和班主任都很着急,都不知道出了什么问题。后来这名学生自己说,只要一考试大脑就一片空白。考完试之后,又发现试卷上的题目自己全都会做。“这是很明显的心理问题。需要慢慢的疏导。一味的批评教育只会加重孩子的紧张情绪。”

韩雪说,在配备专职的心理健康教师之前,这些心理问题往往无法得到合适的处理,



学校里这么有一个地方

烦心事,委屈事,都能去倾诉

本报记者 孙翔

韩雪指导学生通过摆沙盘的方式疏导心理压力。

本报记者 孙翔 摄

这方面的问题也逐渐引起学校和教育部门的重视。

“让学生打心眼里认可你”

2007年,韩雪开始系统学习有关心理咨询的课程,随后取得了国家心理咨询师证书。她开始教授团体心理活动课并兼任学校的心理教师。学校也建立起一个“心灵氧吧”,专门为学生们解决心理问题。

韩雪说,之所以叫“心灵氧吧”就是怕孩子们对“心理咨询室”有顾虑。“在心灵氧吧里,我会让孩子们放松心情,这样他们才会敞开心扉的跟我谈心。”

很多孩子在6年级就开始进入青春期。曾经有一个教6年级的班主任向韩雪反映,班上的两名学生一到上课就偷偷拉手,两人学习成绩也都开始下降,班主任怀疑这两名学生早恋,曾多次找两名学生谈话,

让他们杜绝上课拉手的行为,以免影响其他同学,但并不奏效。

于是,韩雪决定先找男生谈谈。她找到这名男生,要他帮忙去总务处取一件东西。通过多次接触,让这名男生逐渐放下戒备心理,把她当成自己的知心朋友。韩雪随后跟他进行了多次谈心,首先消除了他的焦虑情绪,慢慢教会他理顺与其他同学的关系。

“心理老师跟其他老师不一样,需要让学生打心眼里觉得你是他们的好朋友,认可你。”韩雪说,她现在成为了越来越多学生的朋友,有些学生只要感觉郁闷就跑来找她。有学生考试考砸了来找她,告诉她说心里非常难受,她就让学生在心灵氧吧里通过撕纸片等方式发泄负面情绪。

能接纳烦心委屈事的地方

2011年,“千名心理健康教育教师配备计划”被列为潍坊市十件实事之一,按照潍坊市教育局要求,在2011年12月底前,全市每所初中学校至少配备1名、每所高中学校和中等职业学校至少配备2名全日制本科及以上学历的心理学相关专业毕业生,担任专职心理健康教师。

韩雪成为育才学校专门负责学生心理健康教育的老师,育才学校拥有心理咨询师证书的老师也达到了8位。在接受记者采访的时候,不断有学生来找韩雪,有的想跟她聊聊天,有的遇到困难想得到她的帮助。

两名六年级的女生找到韩雪,两个人在体育课上因为几句话打了起来。韩雪很细致的问了两名女生吵架的原因。原来,两名女生由于家庭原因性格都比较孤僻,在班上的朋友比较少,两人成为好朋友之后整天待在一起,当天,其中一

名女生在跟其他同学玩,另一名女生看见之后不乐意了。

其中一名女生母亲一直重病,父亲在外打工,这样的家庭状况造成了她与同伴相处时的障碍。“在她4年级的时候,这个孩子就由班主任推荐到我这里来。当时的问题是,不管上课下课她随时会哭。在同伴关系上也有问题。通过慢慢的接触,她现在已经把我当成一个可信赖的倾诉对象,不再经常哭泣。通过教她在班上好好表现,赢得老师表扬,逐渐建立自己的威信,她也开始交到一些小伙伴,不再那么孤独了。”

孩子们觉得,“心灵氧吧”这个地方能无条件的接纳他们,遇到委屈的事儿到这里就能解决。

从2011年起,像韩雪一样,潍坊市的其他心理老师们,也在各个学校的“心灵氧吧”里为孩子们开始了保驾护航。