# 疫情之下学生心理健康防护教育主题班会

来源：网络 作者：雪海孤独 更新时间：2024-12-04

*疫情之下学生心理健康防护教育一场突如其来的疫情，打破了原本应该充满祥和欢乐的节日氛围，那些不断跳动的数字，那些不断闪现的镜头，那些不断更新的消息，这场疫情每时每刻的变化都在牵动着亿万国人的内心。疫情的来临，不仅威胁着公众身体健康，也影响着公...*

疫情之下学生心理健康防护教育

一场突如其来的疫情，打破了原本应该充满祥和欢乐的节日氛围，那些不断跳动的数字，那些不断闪现的镜头，那些不断更新的消息，这场疫情每时每刻的变化都在牵动着亿万国人的内心。疫情的来临，不仅威胁着公众身体健康，也影响着公众心理健康，特别是居家隔离期间学生的心理健康。

一、疫情时期，学生的心理可能出现哪些不良反应？

在疫情防控这一特殊时期，孩子们的正常生活被打乱，精心策划的家庭旅行没有了，春节的各种聚会取消了，不能约上三五小伙伴一起玩乐，并且还要经常被逼着洗手、戴口罩，学校推迟了开学……这种长时间在疫情阴影下、没有任何心理准备、与外人隔绝的居家生活，确实会给人们带来紧张、恐慌的心理。而中小学生正处于认知能力发展过程中，对社会化的需求在增加，情绪有较多体验但控制能力不足的阶段，对于疫情的关注加之生活空间的缩小会让学生在认知、情绪、行为、人际交往和躯体方面产生一些不良反应。这些不良反应包括：

在认知上，可能因为过多摄入疫情相关新闻和真假难辩的消息而无法对疫情作出科学的判断，甚至会出现灾难化的想法；

在情绪上，会出现无聊、烦躁、憋屈、消沉、抑郁、易怒、恐惧等各种不同的困扰；

在行为上，会无所事事，懒于学习、不思读书或沉迷手机游戏网络电视；

在人际交往上，会产生人际交往范围极窄（缺少同伴交往）、交往能力和欲望都下降、易与家人争吵等问题；

在躯体化反应方面，可能会出现无明显原因的疼痛问题、消化系统问题、饮食问题和睡眠问题，也可能因为对疫情的担忧出现过度关心自己的身体症状或出现反复洗手、消毒等行为。

二、面对疫情，家长应该如何做好孩子心理防护？

（一）留心观察，及时掌握情况

新闻、网络、视频关于病毒、疫情、死亡的消息铺天盖地的袭来，一下子让这些涉世未深的小朋友们感受到了巨大的不确定性和恐惧。在这种情况下，他们的焦虑、恐惧就有可能通过反常的行为表现出来。比如：晚上频繁醒来、哭闹，害怕一些莫名其妙的事情；总是问：“妈妈、爸爸，你不要离开我好不好！”出现严重的分离焦虑；他们对事物小心翼翼，饭量减少。或者，突然变得很胆小，平常很喜欢玩的玩具或游戏都不愿意参加了；还有可能出现尿床、反复吸允手指、咬指甲这样的行为。出现以上反常情况，家长要特别注意！

（二）自我调节，控制自己情绪

一是不能将焦虑、恐惧的负面情绪传染给孩子。只有家长表现得从容淡定，孩子才能从你的身上获得更多放松的信息。同时，也要允许孩子表达恐惧，当他们感到害怕的时候，耐心的倾听，陪伴。而不是迫不及待地想要劝他们不害怕，这会起到相反的效果。

二是对孩子要包容、有耐心。与孩子相处的时间越长，难免会产生更多摩擦，要对孩子进行合理引导、耐心教育。晨昏颠倒、游戏过度是许多孩子身上容易出现的现象，对此，父母要保持平和的心态，不要对孩子发火，也不宜立即将孩子的生活安排得满满当当。适度打游戏不仅能增进孩子生活的乐趣，也能促进孩子之间的交流。玩手机也是“00后”少年的重要行为特征，通过手机孩子可以获得很多信息，学到更多的东西，但完全沉湎其中是万万不可取的，父母要控制好孩子的游戏时间，并关注游戏内容。

（三）以身作则，做好自我管理

孩子是家长的一面镜子，家长是孩子的第一任老师，孩子每时每刻都在模仿家长的行为。在行为习惯和情绪调适上，家长都需要做好榜样，保持理性，积极应对，规律生活，给孩子传递战胜疫情的信心。在行为习惯上，要合理安排自己的时间，不做“手机的奴隶”。均衡饮食，给自己和孩子提供丰富的营养餐食，彻底煮熟所有食物。在情绪调适上，需要接纳自己的负面情绪，并且尝试用正向的思维去思考，让生活充满正能量，也给孩子带来温暖与信心。

（四）创新方式，教给孩子防护知识

在孩子问到疫情的详细问题时，家长应用有趣的、具体的、积极的语言，给孩子解释病毒及其防护方法，给孩子带来稳定的情绪。

用正确的方式，向孩子传递关于疫情的信息，而不是只让他们看新闻，或者听大人说：哪个地方的情况又更严重了。对孩子最好的知识普及的方式就是减少孩子直接接触新闻的机会，给他们讲相关的儿童故事或者绘本。通过孩子喜欢的故事主人公，通过隐喻的方式把对抗病毒的知识和当前的疫情告诉他们，是最容易让儿童接受的方式。

（五）关心孩子，陪伴孩子快乐成长

在这段时间里，家长和孩子相处的时间变长，不仅需要关心孩子的身体健康，也需要关注孩子的心理动态。可以每天晚上抽出时间与孩子“谈心”，了解孩子这段时间的感受和困惑，给予孩子需要的帮助。在空闲时间，可以陪孩子进行一些亲子活动，放松心情。玩玩具、读绘本、唱歌、文字接龙、下棋、观看优秀影视作品等等，还可以带着孩子一起做家务、搞卫生。让孩子的生活被有趣的游戏与活动占据，这非常有利于分散他们的注意力，从而体会当下生活的乐趣，这样自然而然就放松下来了。

（六）因势利导，加强孩子德育教育

家长应利用疫情防控的契机开展科学教育、健康教育、社会教育、人生观教育、生活教育等，可以和孩子一起探讨科学和科学家的价值、什么样的人生最美、什么样的行为值得颂扬等等。中华民族扶危济困、无私奉献的精神就是非常好的教育资源，这次抗疫中无数医护人员为了抢救病人而争分夺秒、奋不顾身，社会各界踊跃捐款捐物等，都是对孩子进行人生观、价值观教育极为生动的教材。此刻，设身处地、换位思考、角色扮演等是家庭教育最好的方式。

三、面对疫情，学生应该如何做好自身心理防护？

（一）劳逸结合，做好假期计划

延长的假期给了我们更多自我支配的时间，还有不少的同学趁着这段时间“弯道超车”。所以，在假期要做好详细规划，划分学习时间、休息时间、娱乐时间，屏蔽电子产品的干扰，按照日程表安排每日的生活学习，给自己更多的生活掌控感，让自己在假期中有所成长。同时，在家里也可以进行适度的体育锻炼，例如跳绳、仰卧起坐、健身操等，增强免疫力。

（二）调适心情，做自己情绪的主人

在这段时间里，我们难免会产生负面的情绪，可能会焦虑紧张或者觉得空洞无聊，及时觉察自己的心情，通过写日记、与他人倾诉等方式抒发，或者通过听音乐、做运动等方式缓解。允许自己存在负面的情绪，不需要一味排斥它或者进行自我贬低。我们的计划可能被打乱，生活方式也让我们感到不适应，像以前一样保持平稳的情绪状态是很难的，但如果我们排斥自己的“焦虑”，会让自己更加焦虑，进入死循环。同时，尝试以积极的方式去应对：“虽然没有办法按照原定的计划进行，但是我可以重新制定计划”，“虽然疫情让人恐慌，但我相信我可以照顾好自己

”。我们可以肯定自己度过这段日子时付出的努力，肯定自己面对负面情绪的勇气，肯定自己积极正向的思维，看到自己的力量和能力。

（三）保持联络，与家人朋友倾诉自己心情

虽然不可以走访亲友，也不可以和好朋友一起游玩，但是我们还可以通过线上的方式和他们保持联系。和家人、朋友通过视频的方式拜年，聊聊大家的近况和最近的心情，互相给予支持和鼓励，一起度过这段日子。现在短暂的分别是为了以后更好的重逢，等到疫情过后，我们再一起相聚！在家里，与父母相处的时间变多，可以多和父母聊聊天，了解一下他们以往的趣事，倾诉一下自己的烦恼，走进彼此的内心。也可以帮助父母做一些力所能及的家务，或者一起包包饺子，享受其乐融融的生活。

（四）及时求助，加强与父母老师沟通

如果发现自己的不良情绪已经影响到正常的生活和睡眠，无法用自己内在的力量来自我调节了，应及时通过和父母沟通，或通过网络与老师交流自己内心感受，通过家长老师寻求专业的心理援助，让专业的咨询师陪你走过这一段路。

四、面对疫情，学校和老师应该如何做好学生心理防护？

由于各地延迟开学，只能通过网络对学生提供心理疏导服务和心理咨询，一些常规的心理健康教育方式如心理健康教育课程、团体辅导、面对面的心理咨询都不能使用，这对学校心理健康教育提出了许多挑战，但这不等于学校和教师在心理健康教育方面不可为。

（一）开展在线心理辅导

学校在开展心理健康教育时，可采用“科普教育和专业辅导相结合、个人辅导和家庭辅导相结合、各种服务平台和网络通信手段相结合”的思路和方式，通过电话、QQ、微信等网络手段提供在线心理辅导服务。学校可以为学生和家长编写疫情期间心理调适的在线读本，可以通过网络建立班级群或更小的学生群开展在线心理课堂。当然，还可为学生建立心理危机服务热线和平台，把电话提供给学生和家长，让他们随时拨打。当然，在提供心理服务的过程中，要遵守伦理，流程专业规范，避免对受助者的二次伤害。

（二）关注重点学生心理

学校和教师一方面要关注所有学生的心理健康问题，另一方面要对一些重点人群进行重点关注：一是父母是确诊患者及在疫情防控一线人员的学生；二是身边有确诊病人或疑似病人的学生；三是疫情重点区域的学生；四是初三、高三即将参加升学考试的学生；五是原来就有心理健康问题的学生或自身性格比较敏感、比较容易受外界影响的学生。此外，一些特殊家庭的学生如家庭不健全、没人照料或父母自身有不良心理的学生等等。

（三）多措并举做好防护

第一，学校和老师要让学生在疫情期间留意自身的身心变化。要让学生知道，在疫情压力下可能会出现焦虑、恐慌、愤怒和烦躁等各种不良情绪，这是人面对应激事件的正常心理反应，不必过于敏感和紧张。

第二，可以让学生掌握一些简单的心理调节方法，如“深呼吸放松法”“肌肉放松法”“蝴蝶拍”等或用运动、音乐、倾诉来转移注意力、增加积极体验。

第三，发布疫情防护知识、心理科普类文章等，指导广大青少年学生正确看待和接纳自己在本次疫情中的心理状态，学习如何在疫情中提高心理免疫力，增加心理韧性，进行自我心理保健。引导广大青少年学生定时关注官方通报，停止频繁了解信息，避免灾难化思维，积极面对自身情绪变化，遇到问题及时寻求家长、老师帮助。

第四，特别重要的是，要做好家校合作。及时通过家长微信群、QQ群等平台加强与家长的沟通联系，了解学生在家学习、生活状况，引导教育广大家长合理安排学生生活起居，积极开展亲子游戏。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！