

# 新型肺炎疫情期间中小学生的心理支持与帮助

南京市“陶老师”工作站

新型冠状病毒肺炎疫情期间，网络上充斥各种疫情信息和防护要略，中小学普遍延迟开学，社会上各种线下教育培训暂停，线下社会交往、休闲等活动基本停止，中小学生在家里时间突然大量增加，生活产生一种极少经历的变化，除病毒预防的自我保护措施之外，还可能要面对其他一些适应问题。

2003年SARS疫情期间，我们开通了SARS热线，根据当时的一些情况，结合这次疫情，提出以下几点。

## 一、可能出现的情况

**1、恐怖或担忧：**在中低年级、特别是低年级小学生那里，这种恐怖或担心可能来自成人不同寻常的各种应对措施，觉得生活中出现了一种叫做“什么肺炎”可怕的东西，不小心就会侵犯到自己身上；高年级小学生和中学生，对新型冠状病毒肺炎疫情的情况能够认知到，可能直接会有传染上新型冠状病毒肺炎的恐怖或担心，产生紧张、恐惧、焦虑，出现身体担忧，怀疑自己发烧、肺部不正常，影响饮食、睡眠等。

**2、学习适应问题：**中小学会针对延迟开学开设微课等线上学习的项目，布置一些作业，要求学生在家中自主学习。学生在家中可能不适应线上教学和个人化的自主学习，不能安排好自己的学习生活，一些同学也可能出现对学习的担忧；特别是初三、高三的同学，正处于春季关键学期，可能出现更多对中考和高考的担忧和焦虑。

**3、生活适应问题：**原有在校内外的同伴交往忽然不能进行，校外的各种学习班的停止，虽然好像是减轻了负担，但也中止了上各类学习班过程中的一些只有同学们才有和知道很多交流和体验，哪怕是放学中的一路风景也没有了，一下子基本上只能待在家里，很多学生、特别是中

学生可能会不适应这种和他们的线下世界隔离的生活，感到无聊、烦闷、焦虑、抑郁、空虚、易激惹，不能妥善安排隔离在家的生活，出现无意义感等。

**4、亲子冲突问题：**中小学生在家里，不用上学，虽有学习任务，不过没有教师当面的督促，但又不能外出，如果平时缺少在家中可以有兴趣活动，可能既放松又无聊，和同伴的网络联系、刷手机等行为会大大增多。家长如果只关心孩子的病毒预防和学习，限制或不关心孩子在家中的其他活动，可能出现关于孩子学习、生活安排上的有关亲子冲突。一些平时亲子关系不太好的家庭中，这段时间主要是孩子和家长呆在一起，发生冲突的机会可能增多。

## 二、心理支持和帮助的一些考虑

针对这次疫情的心理支持与帮助，已有许多专业人员分享了相关的资料和经验，包括有关疫情的医学卫生知识和危机干预的知识和方法，以及伦理考虑，一些已经开始服务的心理热线也有直接的经验分享。这些在对中小学生的心理支持与帮助中，和疫情防护直接有关的方面都非常重要，中小學生心理辅导人员要认真学习，不能盲目上阵。

与此同时，在中小學生疫情防护期间的心理支持和帮助还要考虑到他们的特点以及可能产生的相应问题，希望注意以下几点：

1、中小学心理热线和网上心理辅导是这段时间的主要途径，要保持正常开通，必要时和有条件的情况下增加服务时段以及接待机位。要组织接待人员就疫情防护有关心理支持与帮助有相应学习，提供有关疫情防护中心心理调节服务的同时，也要关注中小學生其他有关适应问题。“准确共情”、“正常化”、“资源取向”、“增强自我控制感”、“适当建议”是几个要点。

2、希望中小学在延期开学期间不仅提供线上的教学课程，也请心理健康教育教师和心理辅导教师提供线上专门的心理适应宣传、辅导和指导。可以考虑筛选科学、客观的疫情防护知识，对中低年级学生最好提

供绘本式宣传材料；提示和正常化一些可能出现的不舒服感受和状态，减轻恐慌、担忧、焦虑等；独自在家的学习与生活调节；希望家长看到这段时间也是和谐亲子关系的一个契机，不仅仅是警示孩子预防和单纯督促学习，而是和孩子一道做好家庭防护、尊重和接纳孩子的一些表现、亲和交流和沟通等。

3、这段期间，一些原有的当面辅导个案，可能需要转为线上辅导，甚至暂停，其中会有一些专门的伦理问题需要关注。