

# 调节疫情焦虑，建构就学心安

新昌县南岩小学 李成钢

## 【设计理念】

现在疫情形势好转，同学们开始回到学校开展学习生活。开学后，发现部分学生在学校、教室以及一些开放性的场所；活动和读书等各种活动时都不愿摘除口罩。有的学生在与同学的相处中有躲避性的行为。

疫情期间，我们经历了紧张、焦虑、恐惧等一系列情绪变化。即便恢复正常，有时还会被拉回到过去那种不安状态中，甚至还会对周围环境的安全与否产生怀疑。

上学时的公交车乘坐，校门口家长的接送，学校和教室里人员相对较多的集中，有的孩子会产生各种各样的担心和焦虑。适当的焦虑可以让我们更专注、更投入的去做好一件事情。但是如果焦虑过多或无法摆脱焦虑，那么这个焦虑就成为不可承受之重。其作用机制和这次新冠肺炎有类似，人类免疫力不足是问题，但是免疫机制带来的过度反应却异常凶险。在过分或过度焦虑的情况下，人们会被焦虑感所笼罩，无法集中精力在任何一件事情上。那种不安和内心扰乱感会导致个体缺乏对自己和他人的耐心。

我们希望通过信息分享、观察发现、讨论交流，让孩子看到自己的焦虑，降低焦虑、进行的正常学习生活。

## 【教学目标】

1. 了解疫情的最新发展情况，以及社会各个层面对于防止疫情发

展，保障正常生活和学习所做的工作。

2. 体验自己的情绪，引导学生正确面对疫情，调适心情，为开学做好准备。

3. 引导学生找到并去实施应对焦虑方式方法。

**【授课对象】**小学高年级

**【教学过程】**

### 一、团体热身阶段，暖身活动：包子石头臭鸡蛋

1. 注意听老师的口令，老师说“包子石头臭鸡蛋”时，大家问“请问是什么”。

2. 根据老师的回答做出正确的动作。当老师回答“包子”时，大家张大嘴巴；当老师回答“石头”时，大家双手抱头；当老师回答“臭鸡蛋”时，大家就用手捂住鼻子。

3. 同桌相互监督，如果有做错，或反应太慢，则需要接受小小的惩罚。

老师：当我们接受到一个指令的时候，我们需要快速地做出我们的反应。就像今年寒假，当新冠肺炎病毒爆发的时候，我们也迅速做出我们的反应，那就是：居家不外出。

**【设计意图】**通过这样一个游戏，引出我们遇到事情时的应对方式。也体会到只有正确的应对方式才能有效的解决问题，否则可能会带来伤害。

### 二、团体转换阶段：看见焦虑（感受及评价自己的担心和焦虑）

1. 说一说病毒爆发时我们为什么要居家不外出？

让学生来说一说新冠病毒的特点以及传播途径。

教师课件呈现病毒的特点和传播途径。

2. 新冠病毒爆发期间，你有过怎样的担心呢？

学生自由表达自己在居家期间的内心感受。

教师：所以在当时居家不外出是最安全的方法。

3. 现在，企业开始复工，我们学生也开始复学。从开始的居家不外出到现在同学聚集在一起学习、生活，你有那么一些担心和焦虑吗？

4. 如果用 0 到 10 分来表示你的担心和焦虑，你觉得你有几分？

（填表打分）

**【设计意图】**让学生表述出内心的情绪感受，同时通过测量问句，来了解统计学生的焦虑指数，可以更好的为课堂的进行打下一个基础，进行适当的改变或生成。

### 三、团体工作阶段：你好焦虑（寻找降低担心和焦虑的方法）

#### （一）正确看待焦虑

1. 学生来说一说：你认为对于开学、与他人相处时的这种焦虑，有什么坏处和好处。

2、教师综合学生意见：适当的焦虑可以促使我们更好的做好疫情防控工作，但过多过度的焦虑会影响我们正常的学习和生活。

**【设计意图】**对于焦虑这个词语，更多的孩子会觉得它是一个负性表达，从而对自己的焦虑产生新的担心。这个环节让孩子们正确认识焦虑，知道焦虑的两面性，以及要区分焦虑的广度和深度。

## （二）了解疫情形势，降焦虑

1. PPT 呈现全国、浙江、绍兴、新昌最近 5 日新增、疑似、治愈人数等数据。（通过政府公布的权威信息，了解疫情最新的真实情况，不被网络微信等一些未经核实的虚假信息产生恐慌心理。）

2. 通过五天的数据对比，你发现了什么？

（新增人数少乃至零增长，治愈人数不断增加等。）

3. 中国防境外输入的措施介绍。

4. 这些发现汇总起来，可以让我们感受到什么？（国内疫情形式好转，复工复产复学，社会秩序逐步恢复正常）

**【设计意图】**通过了解国内疫情最新的形式以及国家防输入的举措，让学生感受到国内形式的好转，安全系数有基本保障。从而得出一个国家**大环境的安全感**。

## （三）讨论交流学校为开学做的安全措施，建安心

1. 你们知道为了正常开学和保障每一位师生的安全，学校做了哪些工作呢？小组讨论交流。

2. 小组汇报。

- A、 精准摸排全校师生的健康情况，
- B、 错时上下学
- C、 进学校先量体温
- D、 学校、教室定时消毒
- E、 每日晨检、午检

## F、 准备隔离区

.....

3. 总结：所以可以这么说，学校是安全的，所有进入学校的师生和工作人员是健康的。

**【设计意图】**学生归根到底是要在学校和教室参与学习生活的。让孩子们通过自我发现交流来知道知道校园是安全的、老师和同学的健康也是保障的。从而建立对校园这个**小环境的安全感**。

### （四）共商对策，固安心

在当前的环境下，我们做些什么，或怎么做可以让我们觉得更加有安全感呢？

1. 头脑风暴，每个学生在纸上写一写。

2. 交流汇总：

A、出门上学前先量体温

B、出门前戴口罩

C、教室多通风

D、下课时不聚集，分散活动

E、相信老师、相信同学

.....

**【设计意图】**除了外界的安全，自己安全感的建立也非常重要。所以通过写写自己做的措施，来发现和肯定自己做的有效工作；交流大家的方法，群策群力，建立学校里人与人的相处的安心模式。从而建构自己**内心的安全感**。

#### 四、团体结束阶段：评量问句测评此时对上学的担心和焦虑指数。

1. 通过本节课的学习，你对于上学、和同学老师相处的担心和焦虑情绪有变化吗？如果用 0 到 10 分来表示你现在的担心和焦虑，你觉得你有几分？（填表打分）

2. 对比开始时的测评分数，你有变化吗？如果焦虑指数有降低或能于焦虑和平相处，那都没有问题。

3. 焦虑严重，影响到你正常的学习和生活，那么请你寻求帮助：家长、老师、心理协会微信和医院心理门诊。

4. 教师小结总结：没有一个冬天不会过去，没有一个春天不会来临。正确认识新型冠状病毒，正确看待我们面对新冠病毒时的焦虑，看到越来越明朗的形式，努力调整我们的相处模式，去找到我们快乐。

**【设计意图】**通过测评，来了解学生焦虑情绪的变化情况和课堂学习的实际效果。同时也让学生明白，如果焦虑影响正常生活，应该要寻求帮助。让学生以积极地状态进入到复学中来。