

# 初探心理健康教育在小学生家庭教育中的 PIC 渗透模式

## ——以四年级亲子心语兴趣小组活动为例

王佳维

(宁波市少儿活动中心 浙江 315000)

**摘要:** 心理健康教育和家庭教育密不可分,结合小学四年级心语兴趣小组活动,初步探索宏观 PIC 模式——心理健康教育(即“纽带”)在家庭教育中的牵引(Pull&Push)、去依赖性(Independ)、连接(Connect)功能,微观 PIC 模式——小朋友(Child)和家长(Parents)之间、各个家庭之间的循环交互作用(Interaction)。

**关键词:** 心理健康教育 家庭教育 小学生

## 一、引言

### 1、小学生心理健康教育与家庭教育研究现状

从横向看,单独针对小学生心理健康教育或单独针对小学生家庭教育的研究较多;从纵向看,小学生心理健康教育的研究包括其方法、途径、影响因素、局限等,小学生家庭教育的研究最多的是教养方式。总体来说,这些研究理论性较强,实践应用性较低,小学生心理健康教育和家庭教育两者的结合性研究更少,“渗透”研究显然有其意义所在。此外,心理健康教育是当代小学生素质教育的重要组成部分<sup>[1]</sup>,是当前素质教育中的热点关注问题,却被我国传统教育长期忽视,而且在 2015 年春节团拜会上,习总书记强调要重视家庭建设,注重家庭、注重家教、注重家风,可见探索心理健康教育与家庭教育的“渗透模式”有其必要性。

### 2、心理健康教育在小学生家庭教育中的重要性

家庭教育在个体成长中对个人素质的贡献方式比较特殊,更多是家人之间相互交流中的相互浸染,这种印刻在内心深处的“素质”对人的成长影响深远<sup>[2]</sup>,对小学生而言,这种“潜移默化”的影响可能会伴随终生。可见,影响小学生心理健康的重要环境因素之一就是家庭,心理健康教育在家庭教育中的基础性和重要性也是显而易见的。

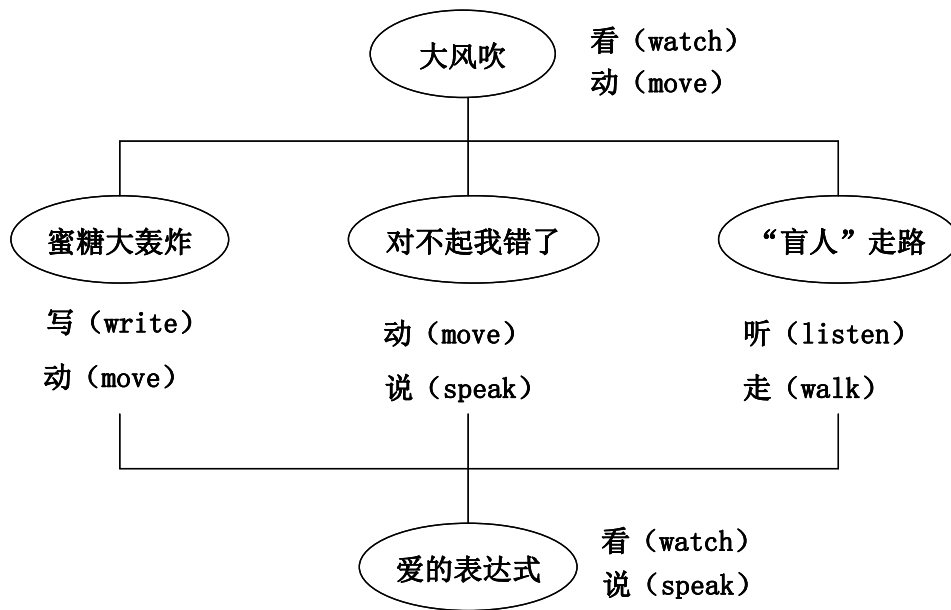
本文主要结合心语兴趣小组活动中呈现的家庭教育问题“苗头”,从宏观和微观两个角度,初探心理健康教育在小学生家庭教育中的渗透模式。

## 二、活动介绍与反思

## 1、心语兴趣活动流程简介

该心语兴趣小组活动是亲子系列活动，活动对象是由7对互不熟悉的亲子（1位家长+1位四年级小朋友）组成。整个活动包括五个环节：热身活动大风吹，蜜糖大轰炸，对不起我错了，“盲人”走路，爱的表达式。活动形式多元化，采用多感官体验模式，包括看（watch）、写（write）、说（speak）、走（walk）、动（move）、听（listen）。详见图1。

图1：心语兴趣活动流程简介



## 2、活动设计意图

### 2.1 热身活动——大风吹

鉴于活动参与对象的特殊性——各对亲子之间熟悉度较低，破冰游戏必不可少，为整个活动预热。因此热身游戏的选择要根据家长的状态和小朋友的年龄段，规则需简单明了。

### 2.2 感受爱——“蜜糖大轰炸”

这一环节将心理学上的期望效应运用其中，让家长书写出自家小朋友的优点，让小朋友写出自己爸爸或妈妈的优点，并用真实的糖果作为实际的奖励。通过“双向”评价，让小朋友和家长有深刻的“双向”认知。

### 2.3 表达爱——“对不起我错了”

四年级的小朋友已经开始出现小“叛逆”，常会因自尊心而对自己的错误“死不承认”，家长往往以“权威”处置，而家长在意识到自身错误时，也会因“面

子”羞于对小朋友道歉，盲目维护自己的“权威”。这一环节针对这种现象，进行意识层面警示，行为层面改变。

#### 2.4 呵护爱——“盲人走路”

“盲人”走路这一环节分为两轮：先让小朋友当“盲人”，感受父母的呵护；再让家长当“盲人”，感受小朋友的保护。通过“双向”体验，让小朋友更加理解家长的不易，让家长更加正视小朋友的成长和变化。

#### 2.5 活动总结升华——爱的表达式

该环节用观看动画视频的方式，展示了父母养育小朋友、小朋友长大后为父母撑起一片天的过程，切合整个活动的主旨，既能很好地总结本次活动，更能升华本次活动的意义。

### 3、对整个活动中家长和小朋友的表现进行推断

#### 3.1 热身活动见“端倪”

热身游戏大风吹的规则很简单：具有相同特征的活动成员相互交换位置。活动前，家长和小朋友依着坐，活动后，所有小朋友和家长的位置都发生改变，即小朋友和自己的爸爸或妈妈不再挨着做。此时小朋友的紧张度不同，有些小朋友要求坐回初始位置，可推测出：这几位小朋友的独立性相对缺乏，对家长的依赖性较大。

#### 3.2 活动过程现“分歧”

蜜糖大轰炸环节发现“蛛丝马迹”：几乎所有小朋友清楚记得自己所写的内容，但是大多数家长却对自己刚写下的内容记忆不清。推测：小朋友关注爸爸妈妈对自己的“好”，即情感层面；而家长可能更多关注的是小朋友的生活与学业，即物质层面，对于小朋友心理状态的了解与把握微乎其微。该环节中是否应该添加“缺点轰炸”，也值得思考。

“对不起我错了”环节中呈现“小大人”和“大小孩”现象：当家长和小朋友都未及时按照指示做出正确动作时，在“认错”的过程中，明显感受到四年级小朋友的自尊心和成人无差，而个别家长表现出小朋友般的“腼腆”。在不断地鼓励下，家长和小朋友从开始“形式化道歉”转变成“诚恳式道歉”。可推测：个别家庭中缺少“双向鼓励”环节，家长对小朋友的自尊心“不正视”，小朋友对家长的自尊心“不认识”。

“盲人”走路环节映射各家庭的教育模式：小朋友扮演“盲人”时，有小朋友亦步亦趋迈不开腿，有小朋友莽莽撞撞，全然不顾障碍物的存在；家长扮演“盲人”时，家长的表现或与小朋友行为表现一致，当然也有全然相反的。可推测：家长的行为模式会影响小朋友的行为模式，并且能分为正向影响和反向影响，影响的程度即为分向标准。

### 3.3 活动结尾触心灵

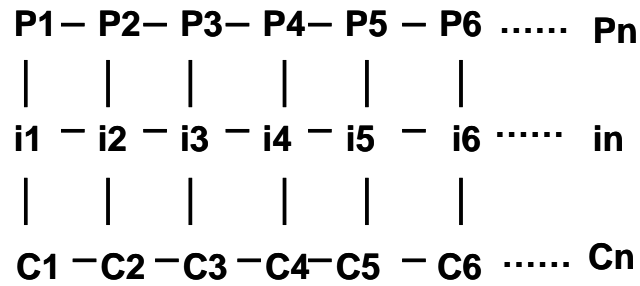
爱的表达式这一环节直击小朋友和家长的心灵：家长对小朋友的呵护备至，成长过程中免不了争吵，而当家长慢慢变老，争吵烟消云散，小朋友为爸爸妈妈遮风挡雨。小朋友们安静了，家长哽咽了。分享获得：家长想起了在教育小朋友的过程中诸多“不应该”，小朋友们想到了自己平时行为的“任性”和对未来的“责任感”。

## 三、初探心理健康教育在小学生家庭教育中 PIC 渗透模式

心理健康教育中有许多观念可以通过活动的形式渗透进家庭教育的方方面面，因此，心理健康教育可以作为“纽带”，使得家长 and 小朋友之间、一个家庭和另一个家庭之间的影响朝着正确方向发展。首先家长和小朋友之间相互影响不可否认，如何将影响维持在正确、积极方向，这需要“纽带”连接（Connect）。其次，一个家庭和另一个家庭之间的影响不可忽视，如何筛选家庭、建立家庭圈、助长家庭力，这需要“纽带”牵引（Pull&Push）。再次，心理健康教育其中一种方式是心理咨询，其最终目的是助人自助，因此在心理健康教育渗透进家庭教育的过程中，“纽带”需要适时“隐退”，让小朋友、家长、家庭之间能够独立地维系良好的亲子状态，即去依赖性（Independ）。因此，从宏观角度可以建立心理健康教育（即“纽带”）在家庭教育中的 PIC 模式。

从微观来看，也可建立一个可持续发展的 PIC 模式，P 代表的是家长（Parents），C 代表的是小朋友（Child），I 代表的是交互作用（Interaction），P 和 C 组成一个家庭内部的影响，不同的 P 和 C 组成了不同家庭之间的影响。详见图 2。

图 2：微观 PIC 渗透模式简介



当然，初始亲子状态类似的家庭可以整合成家庭群，随着交互作用的产生发生转变后产生类似亲子状态的家庭也可以整合成家庭群，因此，随着 I 的影响力的增强或减弱，会产生不同的渗透效果。

#### 四、问题与展望

本文提出的宏观 PIC 模式和微观 PIC 模式，依据相对比较薄弱，处于初步探索阶段，还存在不少问题亟需解决。

首先，“纽带”的连接（Connect）作用需要一支专业的心理健康教育和家庭教育队伍，而目前各地区发展情况不一，总体呈现零散状态和非专业状态。其次，“纽带”的牵引（Pull&Push）作用需要社会各界力量的支持和配合，社区、街道、学校等相关机构综合资料，较全面地了解各个家庭的基本情况，而就目前来看，各相关单位在各自不断推进，但相互的交流合作以及资源整合还甚少。最后，“纽带”的去依赖性（Independ）只是处于“预测”阶段，它出现的前提是各类专业队伍成功“渗透”进家庭进行引导，家庭成员也积极接受此引导，并且家庭成员或家庭群对第三方媒介产生较强的“依赖性”。

相对于宏观的 PIC 模式，显然微观的 PIC 模式更具操作性，如本文为例的四年级亲子心语兴趣小组活动，就基本实现了该模式的运作。因此，通过微观 PIC 模式的运作，由点及面，由量变到质变，即在 P 和 C 的不断交互作用下，作为“纽带”的第三方媒介，也会不断地成长，进一步奠定宏观 PIC 模式形成的基础。

#### 参考文献

- [1]陈媛媛.浅谈心理健康教育在小素质教育中的地位和作用[J]. 新课程·下旬. 2013, (12).
- [2]李晓敏.浅析影响小学生心理健康的家庭教育因素[J]. 邵阳师范高等专科学校学报. 2011, 31(3).