

疫情期间履行应急心理干预方案

疫情期间积极关注学生可能出现的各类反应，做好疫情期间心理防护宣传，针对班主任、家长提供相应指导。遵照专业伦理，开展线上辅导，必要面询时，按照学校防疫要求，做好安全防护措施。

一、关注学生可能出现的反应

利用 QQ、微信、微博等网络社交平台，与学生保持联系，及时掌握学生心理动态。同时，利用在线调查问卷，集中收集学生居家状况信息，作为开展疫情期间心理健康工作的依据来源。尤其要关注以下几个方面：

（1）焦虑烦躁等负面情绪

面对不断刷新的疫情信息，各种相关部门的防控工作通告，开学延期，以及可能受影响的考试安排等等，都可能引起学生的焦虑烦躁情绪，表现为坐立不安、心神不宁、愁眉苦脸、注意力不能集中、空虚无助等。

（2）长期居家的亲子冲突

长时间无法出门，面对面的同伴交往减少，容易产生空虚无聊感；学生居家学习期间，学习模式较为松散，无节制的手游，难免引发家长的不满和报怨，易导致亲子冲突。

（3）松散无序的学业应对

学校延迟开学，“线下”学习变为“线上”学习，有的学生感到在家学习没有氛围，难以专注，不想学习或者学习效率低；有的学生不知如何规划，自主安排时间；有的学生自控力低，学习动力不足。

二、适时提供有效支持、居家指导和家庭教育工作

面对疫情，感到害怕、焦虑、愤怒、悲伤、无助等等，是每个人面临危机与灾难时的正常心理反应。在开展心理辅导时，一方面，心理教师要避免将自己的负性情绪传递给学生，为辅导创设稳定的外部环境。另一方面，心理教师要允许并尊重学生表达自己的真情实感。体谅并接纳这些感受，有助于情绪的平稳。“照

顾好自己的情绪是第一免疫力”。

在疫情居家期间，铺天盖地的网络信息良莠不齐，心理教师要能科学判别、整合资源，向学生推介权威、优质的疫情资讯、防护知识和求助途径，进而消除疑虑、缓解焦虑；要鼓励学生通过适宜的方式进行宣泄，释放负面情绪；同时，可以通过在线课堂，为学生提供躯体放松、健康作息、合理安排时间的方法，协助学生充分利用居家时间，提升自我、丰富自我。

特殊时期，父母与青春期的子女整日待在有限的空间里，难免会产生摩擦和冲突。心理教师要协同班主任团队，有意识地开展家庭教育指导，引导家长调试心情，尤其在情绪高点要尽量少抱怨、少唠叨，避免“针尖对麦芒”。同时，心理教师要提醒家长留意觉察冲突模式的触发点，在激活双方负性情绪之前，采用中止的策略，稳定情绪，进而为理性思考提供契机，为化解矛盾提供途径。假如亲子双方掌握了良好的沟通交流模式，不仅能减少亲子冲突，更能协助未成年人形成积极向上的心理适应能力。

三、依据学生动态，分类提供心理支持

1. 住院治疗的确诊学生

可能表现：否认、愤怒、恐惧、焦虑、抑郁、抱怨、失眠或攻击等。还可能出现不配合治疗、放弃治疗，以及对治疗进度的过度乐观或悲观等。

工作策略：

- ◆ 理解学生此时出现的情绪反应属于正常的应激反应，不被其攻击和悲伤表现所激惹，或过度卷入等。
- ◆ 在共情的前提下，给予在线心理评估和辅导，如及时评估自伤或攻击等风险，提供积极的心理安全维护。必要时予以转介。
- ◆ 解释隔离治疗的重要性和必要性，不仅是为了更好地观察治疗，也是保护亲人和公众安全的方式。同时，激发学生对治愈的信心。

2. 隔离观察的疑似学生

可能表现：恐慌不安、焦虑无助、怕被歧视、极度回避，或侥幸心理、盲目乐观、拒绝隔离、暴躁愤怒等。

工作策略：

- ◆ 密切观察身体状况，及时就医；
- ◆ 政策宣教，为人己，采用必要的防护和隔离措施；
- ◆ 安抚情绪，理性应对，缓解学生应激反应。

3. 重点疫区的居家学生

可能表现：害怕、不安、回避、担心受歧视等，或对事态盲目乐观，拒绝采取防护措施等。

工作策略：

- ◆ 理解学生的处境和感受，安抚情绪，缓解紧张和焦虑；
- ◆ 提供科学的疫情信息，理性对待事态，配合防护措施；
- ◆ 鼓励学生与同学开展网络交流，避免孤立，出现显著的社交回避。

4. 其它地区的居家学生

可能表现：焦虑、害怕、低落、愤怒、不敢出门、盲目消毒、攻击行为，或过于乐观、不配合防控措施等。

工作策略：

- ◆ 提供科学信息，理性面对疫情，开展适应性行为指导；
- ◆ 鼓励换位思考，不歧视患病、疑病人群；
- ◆ 健康宣教，指导积极应对，消除恐惧，科学防范。

5. 曾受辅导的易感学生

可能表现：过度应激反应，亲子关系紧张，过往主诉问题凸显等。

工作策略：

- ◆ 及时评估心理状况，尤其是危机评估。必要时启动危机干预程序；
- ◆ 理解学生处境，允许并尊重其表达真情实感，做好情绪稳定化；
- ◆ 探索自身资源，面向未来、创造未来；
- ◆ 告知学生求助途径，避免孤立。必要时予以转介。

心理健康工作室

2020. 2. 13