

高中生自我伤害危机预警系统的构建

◎ 莫旺平 (广东省东莞高级中学, 东莞 523000)

摘要: 高中学校的心理健康教育不仅要面向全体学生开展常态化发展性心理健康教育, 也要特别关注和跟进因高考压力、小学初中问题延续等因素导致日趋增长的心理问题学生群体。从这个工作理念出发, 提出“高中生自我伤害危机预警系统”的构建, 旨在全方位构建密实的学生心理防护网, 以减少甚至避免学生自我伤害等心理危机极端事件的发生。主要围绕“高中生自我伤害危机预警系统”的构成和实施路径两大内容, 从完善一机制、组建三梯队和启动五模式三大方法进行了详尽的论述。

关键词: 自我伤害; 危机预警系统; 心理危机

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2022) 16-0078-03

一、构建“高中生自我伤害危机预警系统”的提出

(一) 研究背景

1. 社会需要

近年来, 学校学生自我伤害极端事件时有发生, 尤其是青少年自我伤害事件发生率日趋上升, 危害大, 我们必须高度重视。因为校园一旦发生自我伤害、自杀事件, 对师生的身心健康会造成巨大的危害, 对家庭、社会也是一大重创。所以, 关注和预防校园自我伤害事件的发生已刻不容缓。如何有效防治校园自我伤害事件的发生是目前学校教育教学管理以及心理健康教育开展的重要内容。

2. 学校需求

普通高中, 尤其是重点高中, 学生是各初中考上的优秀生, 自我要求、目标定位较高, 学习任务繁重, 月考、模拟考不断等内外因素可能导致的心理危机不可忽视, 所以构建高中生自我伤害危机预警系统并抓实落地是学校心理健康教育工作的重中之重, 也是对“让每一位学生快乐成长, 让每一位家长放心”的心理健康教育宗旨的践行。

(二) 研究意义

1. 应用价值

提升在校师生、学生家长的心理危机预警意识, 能筛查高危个案, 做到早发现、早介入, 减少

或避免自我伤害危机事件的发生。同时, 可提供一套切实、具体的高中生自我伤害危机预警的操作范本供同类学校借鉴参考。

2. 学术价值

进一步完善和丰富高中生自我伤害危机预警系统相关领域的专业研究理论, 也是对学校心理健康教育理论的拓展。

(三) 核心概念

本课题界定的“自我伤害”指的是它的广义概念, 是指一个人有意去伤害自己, 包括自杀、企图自杀以及任何方式伤害自己身心健康的行为。

自我伤害危机预警系统是指实现自我伤害危机预警功能的系统。其构成包括对学生自我伤害危机预警信息的监测、评估系统以及对个案的干预系统。

二、构建“高中生自我伤害危机预警系统”的原则与目标

“高中生自我伤害危机预警系统”的构建在坚持以“生命第一, 安全第一; 预防为主、干预为辅; 亲属参与、团队协作”三大原则的基础上, 提出了三大目标。

1. 完善学校危机预警机制, 建立健全高中生自我伤害危机预警系统。

2. 提升师生、家长的危机预警意识, 能尽早筛查出高危个案, 减少或避免自我伤害危机事件的发生。

3. 加强学校心理危机应对能力, 当自我伤害危机事件发生时, 能及时、有序、高效应对, 尽最大可能避免和降低心理突发事件造成的伤害。

三、构建“高中生自我伤害危机预警系统”的内容与方法

“高中生自我伤害危机预警系统”的构建主要围绕系统的构成和实施路径两大内容, 以完善一机制、组建三梯队、启动五模式。简单概括即两内容三方法(见图1)。

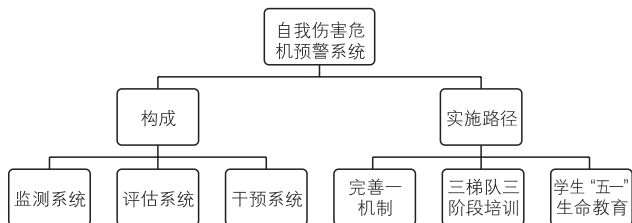


图1 高中生自我伤害危机预警系统图示

(一)“预警系统”的构成

系统的构成需要体现三级预警, 包括三大功能。

1. 三级预警

一级: 参与主体为各班班主任、科任教师、心理委员、舍长。他们是距离学生最近和最容易了解学生情况, 能给予学生最及时保护的群体。

二级: 由各年级行政领导、德育处、教导处等组成。主要对学生的整体心理动态进行把握, 调动学校各处室的资源对其进行及时有效的干预。

三级: 学生发展指导中心、心理辅导室介入, 由学校专兼职心理教师给学生对症下药, 给予最专业和高效的干预。并按学生实际情况确定是否需要对外转介, 即通知家长带学生到专业医疗机构进行诊断治疗。

2. 三大功能

监测功能: 主要收集在校学生的心理状况信息, 动态汇总由班主任、家长、学生等群体以及部门反馈的学习、生活、人际心理动态资料, 学生心理测评包括自评和他评报告资料等。

评估功能: 主要对上述监测汇总的学生心理健康资料进行研判和进一步评估真实性。

干预功能: 及时对评估出来的潜在心理危机学生群体介入干预; 若心理危机事件发生时, 马上启

动危机干预小组, 化解危机, 降低伤害。

(二)“预警系统”的实施路径

1. 完善一机制

为尽早发现高危问题个案, 及时干预, 以有效预防和阻断校园自我伤害危机的发生, 学校需要根据教育部文件《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》和广东省《中小学心理健康教育规范》的要求结合学校的实际, 建立以学校第一责任人为组长的“心理危机干预小组”, 整合学校各大处室行政功能, 自上而下分工到人, 职责明确, 完善“高中学生自我伤害危机预警机制”。这是学校统筹规划、全面启动预警系统的顶层设计, 也是高效执行、人力物力的保证。

2. 组建三梯队

组建一支专业素质高、责任心强、反应迅速的心理危机预警队伍, 帮助学校形成专兼集合、参与广泛、分层落实的良好格局。因此, 通过探索“三梯队三阶段”的培训新路径, 推动“高中生自我伤害危机预警系统”抓实落地。

首先, 三梯组建、人员保障。

第一梯队是骨干力量, 由学校的专职心理教师 and 心育分管领导组成。

第二梯队是中坚力量, 由学校的其他教职工组成, 包括班主任、科任老师和后勤人员(宿管员、安保人员、医务室人员等)。

第三梯队是基层力量, 由学生(包括心协委员、心理委员、宿舍长、班委)和家长组成。

其次, 三阶培训、能力保证。

第一阶段: 树立意识。旨在帮助师生、家长树立心理危机预警意识, 明确自己的责任与分工, 解决谁发现的问题。内容有“认识我校心理危机预警体系”“心理危机干预小组如何构建”“学校三级预警机制”“心理危机前后我的角色分工与职责”等。

第二阶段: 知识学习。旨在帮助掌握心理危机信号识别知识, 提升早发现的能力和敏感度, 解决如何发现的问题。内容有“如何发现潜在高危个案”“哪些因素可能诱发心理危机”“心理危机个案有哪些表现”等。

第三阶段: 技能训练。旨在帮助了解心理危机

干预流程,进行干预技能实训,解决如何干预的问题。内容有“心理危机干预原则”“心理危机干预六步骤”“我发现了个案怎么做”“大考后如何跟学生沟通”“我如何陪伴”“倾听的技巧”等。

3. 启动五一模式

近年来,心理问题学生呈低龄化趋势,不少学生在小学或初中就出现了严重心理问题甚至被诊断患有情绪障碍,比如焦虑症、抑郁症等,还有些学生没有及时调适,问题不断加重并延续至高中。这导致高一新生心理问题检出率明显增高,偶有发现有自残经历、自杀念头的个案。同时,青春期加上高考压力,高中生容易产生系列心理问题、诱发心理危机。所以学校立足“学生为本”这个核心,既要关注和跟进有心理问题的学生群体,也要向全体学生开展常态化的心理健康教育,启动“五一”模式,加强生命教育,预防到位,防患未然,以着眼提升学生心理抗压力和总体心理健康水平。

一导:成立导师制。任教老师担任导师,定期主动联系学生及其家长,了解学生在校在家各方面的情况并做好谈话记录,发现有异常及时跟班主任或者心理教师联系。

一课:以“认识生命”“尊重生命”“珍爱生命”为主线分年级设置系列生命教育课程,通过心理课程和心育主题班会课对学生加强生命教育。

一档:每年9月为新生建立心理测评档案,为老生做心理复测。对个别预警学生进行三方排查、评估和跟踪辅导,缓解和预防心理危机事件的发生。

一组:每学期初成立6~8人心理小组,每人承担角色:组长、后勤部长……小组每周完成一个任务,帮助学生建立归属感和安全感,更好适应新环境新班级。

一伴:心理小组每人有一个共同角色:守护天使。职责是一个月内默默地关心和支持自己守护的主人(组内匿名抽签产生)。“守护天使”既温暖着主人的心,又让自己感受到快乐与满足。

四、构建“高中生自我伤害危机预警系统”的三点建议

(一) 学校领导重视和高位推动至关重要

建立一个“高中生自我伤害危机预警系统”不

难,但要此系统抓实落地,在日常教学教育工作中真正运作并发挥实效就不是一件简单的事情。因为这是一个需要学校上下一心、全员参与,共同努力,长期坚持的系统工程。所以,学校领导重视和高位推动预警系统的正常运作至关重要,若只靠个别心理教师在支撑,最终只能沦为喊口号、做材料、应付检查的门面工程。

(二) 建设一支专业心理健康教育队伍十分必要

目前,本市中小学的心理健康教育教师还存在比较大的缺口。高中学校情况比较好,但大多也就配备1或2名心理教师。所以,学校的心理教师可以说基本是人少力微的。但是学校心理健康教育的发展、学生自我伤害危机预警系统深入推进的各个环节都离不开专业人才。因此,学校需要采取“走出去、请进来”等多种渠道,分层次提升全体教师心理健康教育能力,尤其培养出一支专业的专兼职心理健康教育队伍十分必要。

(三) 全员参与,家庭、学校、社会联动迫切需要

在国家、省市心理健康教育的政策方针支持下,近年来学校心理健康教育迎来了春天,正在蓬勃发展的路上,不少学校也已经树立全员参与理念,这对于学校学生自我伤害危机预警系统的深入推进非常有利。但在高中,面对日趋增加的严重心理问题学生个案,转介渠道不通畅,转介困难,包括家长拒绝转介,家庭心理危机干预功能薄弱等是目前普遍存在的问题。所以倡导全员参与、学校与家庭、社会联动,心理共育是迫切需要的。

参考文献

- [1]况利.青少年自杀行为预防[M].重庆:重庆出版社,2016.
- [2]陈春梅,孙希玲,杨晶洁,等.我国20年来青少年自杀研究分析[J].健康教育与健康促进,2017,12(5):403-406.
- [3]季成叶.中国青少年健康相关危险行为调查综合报告2005[M].北京:北京大学医学出版社,2007.
- [4]辛芊,何成森.青少年自杀行为及其危险因素分析[J].中国校医,2010,24(4):318-321.
- [5]邢超,屠春雨,谈荣梅.亚健康状态与青少年自杀关联性的随访研究[J].中国学校卫生,2010,31(12):1412-1414.