

# 中学生心理危机干预中的家校沟通策略

◎ 廖倩 (广东省阳春市实验中学, 阳江 529600)

**摘要:** 在识别和评估中学生心理危机状态时,及时的家校沟通可以实现家校信息共享,以全面了解学生心理状况,调动家庭资源,从而找到有效预防心理危机发生的途径。因此,良好的家校沟通是心理危机干预过程中的关键步骤。从学校层面和家長层面分析了心理危机干预过程中家校沟通困难的原因,提出了打破校园心理危机干预工作中家校沟通困境的对策,提供了一些可行的家校沟通应对技巧,以建立良好的家校沟通机制,筑起保障学生心理安全的家校防护墙。

**关键词:** 家校沟通;心理危机干预;家校共育;沟通策略

**中图分类号:** G44      **文献标识码:** B      **文章编号:** 1671-2684 (2023) 04-0067-03

《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》显示:我国17岁以下的儿童和青少年中,约有3000万人深受心理障碍困扰。其中,2020年中国青少年抑郁的检出率为24.6%。因此,预防或干预由心理障碍所引起的心理危机成为学校心理健康教育工作的重点之一。

在识别和评估中学生心理危机状态时,及时的家校沟通可以实现家校信息共享,以全面了解学生心理状况的真实信息和发展状况,调动家庭资源,从而找到有效预防心理危机发生的途径,帮助学生应对心理危机。因此,良好的家校沟通是干预过程中的关键步骤之一。然而,在中学生心理危机干预实际过程中,家校沟通又是危机干预工作的难点。本文尝试探讨校园心理危机干预工作中家校沟通的困难和应对技巧。

## 一、学校层面导致家校沟通的困难及对策

近两年,心理危机干预被纳入“疫情防控”的工作重点,各学校高度重视学校心理健康教育工

作,同时随着有心理问题的学生越发增多,学生心理危机一旦出现,很多相关教育工作者处于一种高压力的状态。学校在心理危机预警中与家长沟通工作中常见的困境如下。

### (一) 专业度不够

很多学校因为缺乏心理教师或心理教师的应对能力不足,心理危机预警工作的家校沟通多数由班主任或德育领导进行。校方应对青少年心理问题的专业度不够,难于及时给家长提供资源支持,协同应对困难。针对学校教师专业度不足的情况,校方应该健全心理危机干预管理机制,优化心理危机干预程序,普及青少年心理健康及心理疾病相关知识,提升教师们对心理危机干预的处理水平。

### (二) 缺乏情感交流

因为存在发生重大危机事件的隐患,安全管理的压力较大,校方会选择以规避风险、推卸责任为出发点,进行程序化会谈:以官方的口吻告知家长风险,促成《知情同意书》《不自杀协议》等文件的

签订。这样的做法忽视了家长的立场，缺乏情感交流，容易带来家长的防御，阻碍家校沟通，甚至发生家校冲突。针对此种情况，教育工作者应始终保持温暖支持的态度，理解家长的处境，共情家长的感受，把《不自杀协议》《知情同意书》等改成有温度的《安全协议》《家校合作同意书》等，打消其不必要的疑虑，为家校双方的合作打下良好基础。

## 二、家长层面导致家校沟通的困难及对策

由于家长所受教育程度、个人素质修养、家庭经济状况、对心理问题的认识等高低不一，不尽相同，我们的家校沟通常常会遭到各种困难，影响心理危机干预工作。根据家长的不同表现，可以分为以下类型。

### （一）焦虑不安型

此类家长非常担心孩子的心理情况，在家校沟通过程中，表现为情绪不安，甚至哭泣，过分担忧或自责，无法理性思考。此类家长多为母亲，一般自身心理状况不佳或者社会支持系统较弱，应对能力不足。家长的过分情绪化，严重影响家校沟通的效率和进程，甚至可能需要学校心理教师为家长进行心理疏导。我印象比较深刻的是，有个初一女孩情绪低落，多次离家出走，某天傍晚坐在教学楼5楼栏杆上，被劝下后，紧急约谈家长。女孩母亲进入访谈室后就开始抽泣：“丈夫出轨不顾家，女儿经常出状况，还有一个小弟弟需要照顾。对女儿的这种情况表示无能为力，不知如何是好。”不难看出，母亲非常焦虑，且缺乏能量和外部支持。因此，我在交谈中肯定其付出，不断挖掘资源，发现她某次温和而坚定地说服女儿运动后，及时运用赞美技术，提升母亲的能量感。此外，校方还及时邀请孩子的舅舅到场。理智的舅舅的力量也影响着母亲，让她看到了身边的资源，最后家校沟通得以顺利进行。

因此，与焦虑不安缺乏能量的家长进行危机干预沟通中，可以考虑先提升家长的胜任力，让家长看到自身的资源，也可以请求另外的家庭成员到场协助。

### （二）否认回避型

此类家长在了解孩子在学校的情况后，会否认孩子的心理问题，表示“孩子在家不会这样的。”我

曾经遇到一个初二女生情绪低落持续半年，频繁自残，写作中经常出现描述死亡或杀人的情景，甚至感觉“有另外一个人操控自己”。班主任在和家长沟通时，家长却表示“她不会死，她就是作，想别人关注到她。”我与家长长谈后，发现家长否认回避的原因：一方面，家长在育儿方面有巨大的挫败感，为了消除这份挫败感和无能感，内心的自我保护机制开始进行不合理归因：“她不是想死，而是在威胁我以满足她的要求。”另一方面，认为学校推卸责任，使孩子因为心理问题无法正常上学或面临需要家长陪读或休学等。再有一方面是对心理问题存在认识误区，家长曾说：“我宁愿孩子得了癌症，也不愿意让她套上有精神病的帽子。”由此看出，家长对心理问题和精神疾病有强烈的“病耻感”。

对于否认回避型的家长，我们一定要深入了解家长否认回避的原因，展现合作的姿态，消除家长的顾虑，科普心理疾病，消除“病耻感”。

### （三）质疑挑刺型

此类家长一般对学校不太信任，或者之前对学校的教育方法有意见。在家校沟通过程中，家长会把焦点放在孩子心理问题的原因上，会把责任全部归结于学校环境或教育方法。此类家长在家校沟通中就像一个刺猬，随时随地准备反击。如果心理教师界限不清，就非常容易导致沟通出现僵局，削弱家校合作的可能性。我也处理过这样一个案例：初三男生拒绝回校两个月，在家拒绝与人交流，父母非常担心影响中考。家校沟通时，父亲经常说：“如果不是语文老师当众批评他，他就不会受这样的刺激。”这时，我及时控制谈话方向：“原因我们无从猜测。现阶段更重要的是我们可以做些什么，让孩子更快地回归学校。”从而引导家长把话题的焦点放在解决问题上。

因此，遇到质疑学校的家长，访谈的教师要边界清晰，保持中立，聚焦于寻求解决之道上。

### （四）担忧顾虑型

此类家长在交谈中表现出对现实问题的担忧，如心理疾病的就医及康复问题、疾病的花费问题、孩子的学业问题、康复后的复学问题等。此时，心理教师或其他教育工作者共情家长的担忧后，可以

针对其疑惑提供专业的解答,提供科学的危机应对策略和方案,让家长明确及时就医或接受专业系统的心理咨询的必要性,让家长明白孩子良好的身心状态才是学业的前提,并制定可行性的复学方案,减轻家长的顾虑。

当然,在实际心理危机预警工作中,家长的表现类型更多可能是两种或两种以上类型混合的,或者根据家校沟通的进展情况,家长的类型也会不断变换。因此,家校沟通时,相关教育工作者要做到“有备而来”:充分了解学生心理状况或相关的专业知识,提高家长的信服度;通过班主任或学生本人了解家长情况,根据家长的类型来灵活变换沟通策略;提前准备两套或两套以上可行性方案,利于随机应变或供家长选择。

### 三、焦点解决短期疗法启示下的家校沟通策略

焦点解决短期疗法看重家长的能力,强调与家长正向合作、同心协力,是家校协同建构解决之道的一个赋能模式。

#### (一)从“原因焦点”转换到“解决焦点”

在教育行业流行这样一句话“问题孩子背后都有一对问题家长。”这一论调使得很多教师在发现学生问题时,把焦点放在找家长的错误上,试图分析造成这种局面的家庭原因。但在危机干预沟通中,家长本来就处于应激的状态,往往会错误感知为校方在推卸责任,从而产生抵触心理,影响家校合作的促成。另外,焦点解决短期疗法认为:“事出未必有因,聚焦于未来解决之道的探索比探索过去更可提升能量。”因此,在家校沟通中,我们应聚焦于未来解决策略的探索,提供给家长一些行之有效的教育方案,有利于家长、学生树立解决问题的信心。

#### (二)外化问题,建立利益共同体

焦点解决短期疗法认为“当事人不等于他们的问题;当事人是当事人,问题是问题”。外化问题是指将那些出现在我们生活中的问题当作外界存在,而不是一个人的内在个性和人格特质。使用外化技术后,学生和问题不再混为一体,家庭、学校、学生三方转变成以当前面临的心理问题为靶点的利益共同体,这样做可以帮助学生和从问题

中抽离出来,停止将自己视为失败者或失败父母,减少家、校、学生相互指责和埋怨,协助家庭取得对生活的控制感。

#### (三)运用积极语言,为家长赋能

孩子出现心理问题时,家长普遍比较焦虑,此时心理教师可运用一般化的态度,同理共情家长当下的处境:“收到学校的通知,多数家长都觉得担心啊!”在沟通中,可以多使用“我们”“一起”“共同”等词汇,来表达家校合作的意愿。同时要注意不与家长辩论或处于对立、教导的角色,应先接纳家长的观点,然后拓宽其思维,及时捕捉家长诉说中有关正向资源优势及例外的成功经验,运用赞美技术,促使家长看到自己的能力与可用资源,从而唤起家长力量。比如我们可以说:“是啊,你经常和孩子聊天谈心,而且在孩子情绪压抑时候,会邀请孩子一起去散步。”此外,我们还可以运用“应对问话”,如“在应对多方压力时候,是什么让你们能够这样继续帮着孩子?”询问家长是如何在困境中一直努力扮演好为人父母的角色或没有放弃孩子,从而辨认出他们心中想要孩子更好的力量,树立家庭应对心理问题的信心。

### 四、结语

家校沟通是做好学校心理危机干预工作的重要环节和必要手段,也是工作难点。我们既要从学校安全的角度出发,又要站在学生的角度,充分考虑学生的特殊需求和成长发展,提出可行性的解决方案,让家长信任学校,充分发挥家校合力,整合积极因素,建立良好的家校沟通机制,筑起保障学生心理安全的家校防护墙。

#### 参考文献

- [1]许维素.建构解决之道:焦点解决短期治疗[M].宁波:宁波出版社,2013.
- [2]文迪.“资源取向”视角下高校心理危机干预家校沟通的理念与机制探索[J].心理月刊,2019,14(20):6-8.
- [3]吴冉,王宇景,陈江媛.高校心理危机干预中家校沟通的困境与应对[J].中国学校卫生,2017,1(33):106-108.
- [4]许维素.焦点解决短期治疗中理解合作的咨询关系[J].心理技术与应用,2014,2(7):44-47.