

将心理健康教育融合在小学德育教学中

杨云涵

(云南省昆明市宜良县匡山小学 云南 昆明 652100)

[摘要] 随着人们认知水平的提高,逐渐认识到心理健康的重要性,良好的心理健康是个体适应社会竞争的先决条件。然而,现实中很多学生都有不同程度的心理问题,严重影响他们的正常学习和生活。在素质教育全面发展的时代,如何在德育教育中培养学生的心理健康,使二者相互促进则显得尤为重要。本文在分析学生心理素质体系的基础上,对学生心理健康教育融合在小学德育教学中进行了深入的探讨,以期加强心理健康教育,提高学生的适应能力。

[关键词] 心理健康教育;德育教学;教育融合

0 引言

现代社会快节奏的生活、学习方式,对于小学生文化知识和心理素质提出了更高的要求,这也使得学生不得不面对更多的挑战和巨大的心理压力。作为打破学生心理健康问题的重要途径,心理健康教育的作用逐渐被社会所认识,但这种知识长期停滞在低水平和缺位状态,尤其是学校心理健康教育脱离现实,迫切需要教育工作者进行深入思考和突破,以获得变革和进步;重视心理健康教育问题,培养学生阳光心理,促进学生全面发展。

1 心理健康的内容

总的来说,心理健康是一种有效和令人满意的心理状态:从狭义上讲,它指的是人类基本精神活动的过程,思维内容完整、连贯,并且能够适应社会。心理健康应该包括以下几个方面:充分了解自己,并对自己的能力做出适当的评估;确保良好的关系;与现实保持联系;适度的情绪控制和表达。著名的心理学教育家阿德勒认为,心理健康包括正常人的活动意识、情感活动、意志活动、适应行为、和谐的人际关系和良好的人格;良好的心理健康是对自身的肯定,是与自身内外的统一协调,能够适应各种社会环境。

2 当前小学生心理健康状况分析

在社会教育快速发展的背景下,当前小学生的心理健康状况不容乐观。首先,有心理问题的学生总数增加了,显示越来越多的小学生面临心理健康问题;其次,小学生在心理健康问题的各个方面都涉及到小学学习和生活,部分学生对校园生活有抑郁、焦虑、自卑、强迫症、厌学等情绪。造成这种情况的原因一方面是因为学生自己的内在原因,另一方面是来自学校、社会、家庭等外部原因。主要原因是小学生处于叛逆期,在生理和心理上从不成熟变成成熟,他们的心理成熟年龄落后于生理年龄,导致经验浅,缺乏社会经验,独立生活的能力差,自我控制能力差,容易受到各种社会思想影响等问题,因此更容易出现各种矛盾和冲突。外部因素,包括学习压力、生活适应能力不强、人际协调困难、面对挫折易气馁,容易引发学生进行攀比、自卑、从众心理等,从而产生许多心理问题。例如,因为学生成长的家庭环境与校园学习环境形成了强烈的反差而不适应校园生活;父母和亲戚对他们寄予了很高的期望而背负了巨大的学习压力;家庭经济困难、贫困导致的自卑心理。除了上述原因外,学生对心理健康教育的内涵理解模糊,对心理健康教育的重要性认识不足等问题也是不容忽视的重要原因。

3 小学德育教学中融入健康教育的对策分析

在现代社会中,心理素质对每个人都至关重要。小学阶段是未来生活的基石,学生的心理健康直接影响到他们的生活态度及生活方式。小学德育教学中融入健康教育通过有效的教育方法和途径来培养学生的健康心理,使学生具有更高的智力、完善的人格、适应性和健全的身心发展。

3.1 充分发挥课堂教学的主渠道,开设心理健康教育课

通过小学德育教学引导学生正确理解他们的心理健康状况,有效的调节和控制对于帮助学生是非常必要的。小学教师应当积极构建德育课堂讲授与心理训练相结合的心理健康教育课程体系,规范教学管理,优化课程设置,丰富教学内容,改善教学方法,采取生动、多样的授课形式来提高心理健康教育教学效果,普及心理素质训练,发挥心理知识的作用。在教学过程中,为了让学生对心理知识更感兴趣,教师可以使用多媒体教学辅助来制作教学用的CAI课件。CAI课件的功能强大,集声音、视频、图形和文本于一体,给学生一个更加丰富多彩的触动,使课程内容更加生动、课堂气氛更加活跃,更好地激发学生的学习心理健康知识的兴趣。

3.2 开展多种形式内容丰富的心理健康教育活动

在德育课堂上,通过各种形式的心理活动开展健康教育活动,让每个学生都参与进来,以充分发挥学生的主动性,对学生的认知、情感、态度和行为产生更积极的影响。具体实施过程中,教师可以举办各种活动更具针对性,例如,为了让新生能够更快地适应小学生活,保持良好的人际关系和愉快地学习,教师可以在德育课堂上增加学习问题、生活问题、人际关系等问题的讨论。德育教学中,教师可以借助情境教学方法,使学生能够深入领会心理健康教育,加强师生之间的有效交流,进行情感对话。

3.3 积极开展预防性心理健康教育

在德育课上,教师通过使用科学的心理测量工具对小学生进行心理筛查,创建心理档案,及早发现心理问题。及时解决学生的主要心理问题,这种严重的心理危机干预是基于接受积极的心理帮助或心理干预来实施动态管理的访谈,尽可能形成早期发现、早期评估、早期预防、早期干预的学生心理危机干预体系,构建个人、家庭、学校、社会一体化的心理健康支持体系。

4 结束语

心理健康有利于小学生的成长,有利于推进素质教育,对一个人的发展有重要意义。健康的心理更有利于充分发掘学生的聪明才智,我们必须认真对待。小学教育工作者应充分抓住这个机遇,不失时机的将心理健康教育渗透到德育课堂之中,用更加灵活的教学方式,积极调动学生学习心理健康教育课程主观能动性,让每一位学生都能热爱生活、富有朝气、充满自信。

参考文献

- [1]李桂源.小学德育教育与心理健康教育的结合策略分析[J].课程教育研究,2018(37):70-71.
- [2]李英江.小学心理健康教育与德育工作整合初探[J].中国校外教育,2018(10):53-54.
- [3]吴湘红.小学德育教学中心理健康教育融合探讨[J].课程教育研究,2016(01):78-79.