

小学生常见心理问题分析及对策

王玉华

(河北省承德市承德县实验小学 河北 承德 067400)

【摘要】小学生心理健康问题越来越受到社会的关注,影响小学生心理健康及造成心理健康问题的因素是复杂多样的,从生物遗传因素的作用到个体自我心理冲突、不良人格特征,早期教育与家庭环境问题的影响等,以及各种因素综合起来作用的结果。因此有必要从影响小学生心理健康的诸多影响因素入手,分析原因,找出对策,促进小学生心理健康发展。

【关键词】小学生;心理健康;问题分析;对策

一个健康的孩子,不仅要体格健壮,而且心理也要健康。小学生正处于生理和心理发展的重要时期,是思维发展、品德培养和个性形成的关键时期,许多中学生乃至大学生表现出来的心理问题,其实从小学时期就已滋生,孩子的心理健康必须引起社会、家庭和学校的注意和重视,及时发现他们不健康的心理苗头,并从日常生活入手,增进和维护他们的心理健康。

一、小学生常见心理问题成因

1、入学适应问题。进入小学部分儿童会出现适应不良现象,表现在焦虑、不安、害怕、抑郁等,注意力不够集中,而后对学校不感兴趣,不能约束自己,总是违犯纪律等。一般经过几周的自我调节就能够逐渐适应,少数学生可能会维持数月之久,通常个性内向、胆小,谨小慎微,急躁和情绪不稳定的学生容易出现入学适应困难。

2、学习方面的问题。学习负担过重,同时,老师、家长又过分看重分数,给小学生造成严重的生理和心理压力,好多家长还给孩子开“小灶”使学生的学习时间越来越长,睡眠时间不足9小时,加之现有的教学内容偏难,对于学生学习的自主性更是雪上加霜,在如此重压下,学生身心受到了极大的伤害。儿童年龄越小,学习过程中越容易产生疲劳,如果小学生的学习持续时间长,很容易造成学习疲劳,若小学生长期处于疲劳状态,会使视力下降,食欲不振,面色苍白,大脑供血不足,嗜睡、失眠、头热、脚冷等。在心理方面就会产生抑郁、烦躁、信心不足,记忆力减退,意志力难以集中,思维迟缓等现象。

3、厌学与逃学问题。据调查,有厌学情绪的小学生占总数的5%—10%,这些小学生主要是对学习缺乏兴趣,学习比较吃力,导致长期跟不上进度,又缺乏赶上去的勇气和毅力。教师也没及时给予鼓励,挫伤了学生学习的积极性,因此,他们或者在课堂上东张西望,神不守舍,或者在下面偷偷看动画书或者玩玩具,要么就在课堂上打瞌睡,或者干脆逃学旷课,还有些优等生,由于心理承受能力差,一旦别人超过自己或自己的目标未能达到,就容易产生厌学情绪。

4、人际交往方面的问题。人作为社会人,都有与人交往的需要,通过正常的人际交往、沟通,人就能获得正确合理的社会知识经验,同时获得生活学习的知心朋友,获得困难时的支持帮助。而如果缺乏正常交往,就会使人无法满足依恋感,内心苦闷而无法宣泄和排除,影响了儿童正常的人际交往与心理需求,对小学生的心理健康是有害的。

由于目前的小学生绝大多数为独生子女,他们在家庭交往的对象多为成人,在这种不协调的交往中,孩子常常是在“以自我为中心”的“顺境”下生活的,因此,学生普遍存在着较任性,固执、依赖性强的特点。当他们进入一个新的集体后,在集体中的位置已改变,但仍然以自我为中心去与人交往,因而在与他人交往中常常是唯我独尊,不能善解人意,遇到困难不能克服,也不想克服,缺乏自信心,从而致使小学生不能也不会与人正常的交往。

5、意志障碍。这类小学生主要表现为意志薄弱,缺乏行动的目的性和一致性。做事容易半途而废,容易上当受骗,爱说谎话,不能经受学校和生活带来的正常竞争,不能正确的面对挫

折,行动放任自流。

6、行为问题。行为问题是指扰乱他人或给个人身心造成妨碍的行为,主要表现为攻击、逃避、自暴自弃等。按性质划分问题,行为可以分为过失型和品德不良型。前者是指个体行为对组织纪律和社会一般生活准则的处罚或违背,这种问题行为常常是由不恰当的需要、好奇、好动、试探、畏惧、缺乏经验和认知力不足等因素所引起的。品德不良行为是指个体行为对一定的社会道德规范、对集体利益与他人利益的违背和侵害。这种问题行为一般是有错误的意识倾向或个性特点所造成的,因此,表现出经常性、倾向性和有意性等特点。

二、小学生常见心理问题疏导策略

1、作好情感交流工作。小学生向师性强,一个成功的教师除了要有渊博的知识和良好的教学技能外,还应有健全的人格、优秀的心理素质。如果教师自身的教育素养、心理素质不高,教育方法不当,如讽刺、挖苦、变相体罚等,伤害了学生的自尊心,造成人为的情感阻隔,甚至造成学生的心理障碍。小学生的可塑性强,基础源于教师的心理素质与业务能力。教师的言谈举止无不直接影响着学生的心理健康,所以作为一名教师为了在学生的个性发展方面施加有力的影响,以保护和增进学生的心理健康,必须先培养自身的心理健康才有可能做好情感交流工作。以“爱”作事业的基础,要对学生有耐心,以公正无私、民主、体谅人的态度对待学生,善于利用表扬的方法,让学生对教师有信任感、有安全感、有仰慕感。只有在人与人之间、人与集体之间情感交流呈现了积极的状态,才能为学生的心理健康发展提供良好的氛围。因此,教师应不断提高自身的整体素质,不断完善自我,竭力使自己成为学生的表率。

2、培养学生的自我教育能力。小学生对复杂的社会现象不甚了解,又不善于自觉地主动控制和调节自己的心理活动及相应的外部行为。因而培养学生自我教育的能力迫在眉睫,作为教师要开展各种形式的活动来培养学生的自我教育能力。

3、增强学生心理承受能力。适时的心理辅导是有计划地协助学生达到最佳心理状态功能,开发心理潜能和完善个性的一种新型的教育方法,它是学校教育现代化的重要组成部分和标志。在日常工作中,教师要努力成为学生的好朋友,善于为他们排忧解难。还可利用丰富多采的课外活动、黑板报等宣传阵地,培养学生的集体荣誉感,承受失败的心理能力。改善学生间的关系,消除学生间的心理障碍,给学生创造一个和谐的学习氛围,让学生在班内生活的轻松愉快。

4、争取学生家长的配合。学生的心理健康问题与家庭的教养方式和家庭的人际关系有直接或间接的关系,有些甚至是家庭问题的表现或延续。因此无论是了解学生心理与行为偏异的原因还是咨询、矫治计划的制订与实施,都需取得家长的积极支持与配合,这是搞好小学生心理健康教育的重要保障。

参考文献

- [1]陈元新.开展心理健康教育 培训教师是关键[J].中小学教师培训,2000.10
- [2]王成全,卢红艳.创造良好成长氛围 促进学生心理健康[J].中小学管理,2000.Z1