

# 开展小学心理健康教育促进学生健康成长

卢明磊

(河北省霸州市胜芳镇崔庄子小学 河北 廊坊 065701)

**[摘要]** 开展小学心理健康教育是推进素质教育的重要组成部分,作为一名心理辅导老师,在心理健康工作室主持人的带领下,钻研课程,积极授课,在工作的过程中总结出了,和自己的学生相处要真诚相待,给它们营造一种良好的氛围,用心和他们一起沟通,在生活中关心他们,在设计心理健康活动时,主题贴近他们的生活,形式灵活多样,真正做到用心去陪伴,用爱去呵护,播撒阳光,助力成长。

**[关键词]** 真诚;沟通;学生;活动

中小学心理健康教育,是提高中小学生心理素质,促进其身心健康和谐发展的教育,是进一步加强和改进中小学德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分,中小學生正处在身心发展的重要时期,随着生理、心理的发育和发展,社会阅历的扩展和思维方式的变化,特别是面对社会竞争的压力,他们在学习、生活、自我意识、情绪调节。人际交往和升学等方面会遇到各种各样的心里困扰或问题。因此,在中小学开展心理健康教育,是学生健康成长的需要,是全面推进素质教育的必然要求。这是《心理健康教育课程标准》中提出的,本着这一原则,我们的心理工作室全体成员坚持在每月都要根据学生的情况对班级进行授课。工作室的全体成员不光有业务学习,除此之外我们每上一节课都是我们全体成员一起研究出来的。我们先确定主题,然后写出教学设计,然后我们一起试讲,修改,经过讲课,磨课的过程,最终形成我们认为最佳的课程,然后根据不同年级学生的心理特点进行授课。

## 一、真诚相待

在我们的人际交往中,真诚是最重要的,所谓的真诚,在我的理解就是对待别人要诚信,要善良,对待我们的学生更是如此。记得我在给学生上心灵图卡的心理健康活动时,我们的主题是《挫折我不怕》,我们进行热身活动,老师首先和同学们一起参与,这样做得原因是首先消除了我和学生的距离感,然后引导学生冥想,到了分享环节,首先我第一个分享了我在上学时遇到的一次挫折。真诚的分享让孩子们听的掌声不断,他们感受到了老师的真诚,而且听完之后,他也会很真诚的分享出自己的故事。所以作为教师,在学生面前必须表现一个真实的自我,要用真诚的爱去对待每位学生,才能使生感到真实、可信。蒙台梭利说:“教师不仅是一个教师,还是一个心理学家,因为他要指导儿童的生活和心灵。”

## 二、营造氛围 真诚沟通

我们开展的心理活动课不同于一般的文化课,它是为开展心理辅导而专门设置的一种课程。形式上以学生活动为主,体现的是学生心理活动的轨迹。所以,在活动中,我极力创造出一种融洽、和谐的氛围,让学生积极参与活动,真诚地和我沟通,说出自己的心理话,上好心理活动课需要教师具有良好的心理素质和全面扎实的教育能力,要求教师掌握辅导的基本技巧,如倾听、尊重。共情,积极关注等。当我们设计一节活动时,我们可以先设身处地的角色扮演一下,来真正的融入学生中去,教师进入活动中时,就要坦诚地面对自我和学生。在活动中,老师努力调节好自己的心境,面带笑容,给学生一种温暖和被关爱的氛围并积极倾情的参与活动,让学生有如沐春风的感觉,体会到我的真挚感情,让他们愿意和我在一起,享受和我在一起。

## 三、贴近学生生活,活动形式多样

(一)在我每次设计心理健康活动时,选题都来源于生活,和学生们在一起,通过观察学生在学校的表现和找一些学生座谈了解班级情况及个别学生的情况,有针对性的有明确的活动目标的来设计活动课。例如:我在教四年级的时候,我通过对学生课间生活的观察,发现有一个同学总是独自在一角羡慕的

看着大家玩游戏,很少有人和他说话等,这时我发现了他可能在人际交往中出现了一些问题,这个现象可能不止在他一个人身上,这就说明小学中年级会遇到人际交往问题,于是我针对我们班的学生设计了一节《我能有个好人缘》的课程。

(二)所谓活动课就是学生全员参与,通过师生共同配合来达到我们的教学目标,于是我采用了灵活多样的形式。在课程的开始我们首先是游戏热身活动,游戏的名称是《鲨鱼鲨鱼几点》大家围城一个圈,同学们问鲨鱼几点了,然后老师说几点说出数字几,同学们就几个人一组,在游戏里的过程中,有的同学很快能组队,而有的同学就落单了。在游戏的过程中同学们积极参与,很快的动起来,从而激发学生的兴趣,消除学生的紧张心理。游戏过后。我又提前编排了情景剧,情景剧虽然很短,但是能够具有代表性的反映学生当中所出现的问题,而且参与演出的同学不但锻炼了自己的表演能力,而且在活动中收获更大,也通过表演给与学生直观的呈现内容,更容易理解发现问题。发现问题之后我设计了让每组都参与进来每组表演一个你认为最受欢迎的人有什么样的好品质,大家讨论激烈,表演欲望浓烈,课程达到了高潮,表演完之后问题直观的就解决了,接下来我们的另一个活动就是评选最受欢迎的人,并发表获奖感言,这时也激发了同学们争做受欢迎人的欲望。就这样通过多种形式我们很容易达到理想的效果。

## 四、理解相随

我们开展心理健康教育有一个重要的原则就是理解。成年人渴望理解,那小孩更渴望理解。其实有许多成功的教育案例都告诉我们:不理解何来教育。我们只有通过各种途径,深入地理解我们的学生,才能达到成功教育的目的。

在我认为作为一名好的老师,一名好的心理辅导员,我们要社深入的理解儿童的心理情感,与他们真诚的相处,这样我们的工作才能得以顺利开展。如果不这样做,那么我们和学生就会有距离感,我觉得,学生就像一面镜子,你没有真诚的对待他,他就不会真诚的对待你。随着社会的不断变化和发展,人的心理也在不断地变化着。社会的因素,家庭的教育都给我们的教育带来了一定的难度,所以我们要努力适应新情况,敢于面对新问题,这样才能不断地发现儿童的最新动态,并且勇于积极探索,在探索的道路上走出一条与时俱进而不会落后的道路。

作为新时代的教师,尤其做为一名心理辅导员,我们应该放下架子,努力为他们创设宽松、和谐的氛围,以朋友的身份与学生交流,用真诚换真诚,让学生切实感觉到了你是他的朋友,你是设身处地的为他着想,他真正的被理解了,被关爱了,他才会有安全感,这样你才能深入到他们的内心世界,才能使他们真正的从心里接受你善意的意见与建议,因为他知道你是为他好。

## 参考文献

- [1]肖曼娟.《中小学心理健康教育研究》[D].华东师范大学2005
- [2]赵鑫.《上海中学心理健康教育二十年》[D].华东师范大学2007