

初中生心理健康教育的实践与探究

王敏

江苏省常州市武进区马杭初级中学 213162

[摘要]初中生心理出现问题,将会使其变得焦虑和抑郁,不但会影响身体健康,而且会使其难以形成健全人格,易于做出错误的行为,严重情况下甚至会导致走上违法犯罪道路。本文针对初中生的教育研究,以心理健康教育为视角,针对当前这方面教育不足之处进行分析,围绕强化心理健康教育探讨对策。

[关键词]初中生;心理健康教育;不足之处;强化对策

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.02.1536

引言:近年来初中生心理问题发生率不断攀升,既会严重危害身体健康,还会导致学习成效差,以及使其在思想与行为上出现问题,不利于学生成长与成才。基于此初中教育要坚持立德树人,加强对学生心理关注,做好心理健康教育研究,结合初中生心理特点与心理健康发展需求等,寻求有效策略教育对策。最终要通过行之有效教育,促进学生心理健康水平提升,并通过有效干预帮助消除心理问题,促进学生全面发展。

一、初中心理健康教育不足之处

(一) 重视度有待提高

素质教育强调立德树人,初中教育理念出现一定转变,相较于以往对学生身心健康关注度提升。但从心理健康教育现状看,重视度依然不够高的情况。当前相较于心理健康教育,学校更为在思想政治教育,经常将心理健康教育穿插其中,教育与三观培养、精神品质培养、法律与政治观念培养等为主,涉及心理健康教育内容十分少,且缺乏相关分析与研究,具有脱离初中生实际情况的问题,导致心理健康教育效果不够突出。

(二) 缺乏针对性

初中生心理健康水平不同,心理问题也是各种各样的,诱发原因也不一样。当前在很多时候心理健康教育未能做到个性化,教育自然会出现不够有效问题。这样的心理健康教育流于形式,学生在接受教育中心理问题并未得到解决,在没有贴合实际情况下,也无法达到通过引导防范心理问题的作用,心理健康教育实效性差。

(三) 教育路径与方法单一

初中生心理健康教育之中,具有路径单一的情况。思政课程教学中会涉及心理健康教育,还有班主任德育中要会进行心理健康教育,但都是面对面教育,依托网络进行心理健康教育少。心理健康教育以讲为主,在方法上创新不够,难以引起参与教育兴趣。学生被动听教师教导,未能用心体会、反思、学习,心理健康教育收获少,通过教育预防与疏导心理效果大打折扣。心理健康教育以学校为主,家校合作少,导致教育成效不够好。

二、初中心理健康教育强化对策

(一) 提高对教育重视程度

初中生心理出现问题以后,对其危害与负面影响是全方位的,故而做好心理健康教育十分重要。初中教育首先要

明确心理健康重要性,明确学生一旦心理处于亚健康状态或者严重问题,对于身体健康、学习、思想、行为等方面影响性,从而提高对教育重视程度。

心理健康教育重视要付诸行动,研究教育部门相关文件,掌握对心理健康要求。在此基础上依据初中生普遍性心理发展情况和心理特点,以及常见心理问题等,围绕预防心理问题与有效进行心理干预等,分析与研究对策^[1]。鼓励教师学习心理健康教育理论,并开展相关培训,增强心理健康教育能力和科学性。

(二) 坚持基本原则

初中生心理健康教育需坚持基本原则,应具备教育性,通过心理健康要能够让学生正确认识自我,具有一定承受挫折与失败的能力,以及具有自我调控情绪与疏导心理的能力,同时可使其在教育中形成良好心理品质与素质等。心理健康教育要坚持全体性原则,必须要面向所有学生,关注每个人心理,对其有效进行教育。这样可获得良好预防心理问题作用,促进全体学生心理健康水平提升,而且能够及时帮助部分学生解决心理问题。

心理健康教育要坚持差异化原则^[2],初中生心理状况各不相同,存在的心理问题也有差别,同时诱发心理问题出现原因也各不相同。基于此在教育中必须要考虑个体差异,有针对性进行心理健康教育,以确保能够达到更好教育与心理干预和疏导效果。心理健康教育要坚持保密原则,尊重学生隐私,这样就能有效防止学生对心理咨询忌讳,可使其在遇到心理困扰与心理障碍,或者在青春期遇到烦恼以后,主动向教师倾诉或者进行心理咨询。

(三) 整体教育与个性化教育相结合

初中生心理健康教育过程中,应整体教育与个性化教育结合。学校要与专业机构合作,针对初中生心理情况进行问卷调查,通过分析确定普遍性的心理状况,并掌握共同心理障碍与心理困扰。与专业心理人员进行分析与研究,针对全体学生有针对性进行心理健康教育与心理干预。整体进行心理健康教育可单独开设课程,在无法满足情况下可通过班会,或者是在德育与思政课程教育中融入相关内容,系统和有针对性进行心理健康教育。

心理健康教育要个性化,除了心理问卷调查,综合个性化心理问题,还要在平时关注学生心理,善于观察,及时捕捉情绪变化,同时应加强与学生沟通,让其感受到学校与教

师关爱,通过建立和谐与亦师亦友的师生关系,使学生卸下新心防,愿意倾诉。这样就能了解个别心理问题,建立心理档案^[3],记录相关情况。教师要进行学习,具备一定心理健康教育能力,也可寻求专业指导,一对一进行教育,帮助学生解决厌学、早恋、人际交往、焦虑等方面存在的问题。整体教育可获得良好心理引导与预防心理问题,让全体学生心理健康水平提升效果,个性化教育则能真正协助解决心理问题,双管齐下心理健康教育总体成效会更加显著。

(四) 教育途径与形式要多样化

初中生心理健康教育应多渠道展开,除了安排专门的心理健康教育课程,还要班主任德育中进行渗透,思政课程教学中融入。学校要加强对心理健康教育重视,平时邀请专家走进校园,举办心理健康知识讲座,根据初中生心理特点与情况,有针对性确定教育内容,统一进行宣传与教育。针对初中生在心理健康教育中,既可面对面沟通与疏导,还要依托网络与信息平台能够突破时空优势,做好线上心理健康教育。对于个性化心理问题,掌握以后可通过微信、QQ等,对学生展开一对一教育与疏导。不与教师面对面情况下,学生倾诉欲更强,也能避免紧张与尴尬,有助于心理健康教育顺利进行和效果提升。学校开设在线心理咨询室,提供心理咨询、心理问卷调查、心理疏导等服务^[4],由专业人员负责。初中生对心理咨询认识不到位,存在羞于开口和不愿意咨询,认为是一件不正常事情。心理健康教育可改变学生偏见,但是不能完全消除,这种情况下可提供匿名咨询服务,以满足初中生需求,使其可在虚拟网络空间上大胆倾诉。消除顾虑之后,学生就能积极主动倾诉心理困扰和障碍,教师和专业人员心理健康教育就能对症下药,心理干预与疏导效果会更好。

心理健康教育要创新形式,通过引入真实案例、创设情境等方式展开,激发参与教育兴趣。心理健康教育中学生要为主体,引导其思考、分析、反思、讨论,明确诱发心理健康问题,然后共同探讨规避与解决方法。学校建立心理健康平台,由专业教师编辑内容与制作在线课程,做好宣传工作,支持学生自主浏览和观看,提供自我学习和心理健康教育机会。班级利用微信群推荐心理健康教育优质内容,组织学生在线学习,并使其交流与讨论,强化学生识别与洞悉心理问题能力,并使其具有规避心理问题与自我进行心理疏导能力。营造积极向上、乐于助人、和谐快乐的班级氛围,学生在这样班级环境中学习和生活,将会受到熏陶和感染,心态会变好,也会促进人格健全,可起到比较好预防心理问题效果。心理健康教育可以专题形式展开,系统进行教育。

(五) 确定好心理健康教育内容

初中生心理健康教育要确定好内容,当前主要心理问题有情感障碍、学习障碍、适应障碍、习惯与冲动控制障碍、神经性障碍,实际教育应有针对性展开,做好防范和有效干预。情感教育涉及早恋和暗恋,不能处理好与老师、同学、

父母、异性等关系等,应加强研究,利用心理学方法协助学生克服与正确处理。学习障碍包含了厌学、学习焦虑、动力不足等,需要找到诱发原因和通过教育帮助解决。

初中生还存在强迫症、抑郁、恐惧、焦虑等方面问题,总是感到无聊,或者是认为活着没有意思,受多梦和失眠困扰,亦或者是存在自杀倾向等。另外有些学生沉迷网络,自制力差,忌妒心情,存在暴力倾向。出现心理问题与学生压力过大、生长环境存在问题、理想信念缺失、个性具有缺陷、接触不良事物等有关联。心理健康教育要系统分析,然后进行课题研究,有针对性实施教育。教师要通过网络与书籍等,学习心理教育理论、方法、技巧等,提高教育能力和水平。

(六) 坚持协同育人

心理健康教育要做到协同育人^[5],学校、班主任、思政教师、心理健康教师、家庭等一起发力,不同力量发挥自身优势,共同促进教育成效提升。其中家校合作进行心理健康教育是关键,教师要借助家长会、家访等机会做好宣传,增强家长对孩子心理关注,并传授心理健康教育方法。

学校与家庭在针对学生进行心理健康教育中,应当加强信息沟通与反馈,以确保全面了解情况,从而一起分析问题形成原因和共同商讨应对策略,最终在家校合作下促进心理问题与心理健康。建立心理档案,在心理健康教育后进行心理回访,动态跟踪与教育,直到帮助学生解决心理问题。

三、结束语

综上所述,初中心理健康教育既要防范学生心理问题出现,又要针对存在的心理问题及时干预与疏导,同时还要教会学生自我调节与疏导,以此促进学生心理健康与心理状况的改善,为学生全面发展打好基础。当前要优化心理健康教育,通过提高重视度、坚持基本原则、普遍性与个性化教育结合、协同育人、教育路径与方法多样化等,促进心理健康教育实效性提升。

参考文献

- [1]赵春晓.初中心理健康教育的家校合作研究——以T市为例[D].扬州大学,2016.
- [2]路学会.初中心理健康教育活动课的设计与实施策略研究[J].华夏教师,2019(35):2.
- [3]唐研.班主任实施心理健康教育的问题与对策研究——以青州市某初中为例[D].哈尔滨师范大学,2018.
- [4]吴真勇.基于核心素养的高中地理课堂教学情境设计[J].新课程导学,2019(12):1.
- [5]谭娜娜,申大魁.基于核心素养的高中地理教学情境创设[J].中学教学参考,2019(31):2.
- [6]蔡璐.基于地理核心素养的情境教学设计[J].教书育人:教师新概念,2018(10):1.