

素质教育背景下的小学心理健康教育研究

高瑜

运河区实验小学

[摘要]当今时代的素质教育正在全面深化,而社会对于小学生的心理健康教育也越来越关注。小学生的年龄特点,决定了小学阶段他们的身体和心理处于高速发展的时期,容易受到各方面的因素影响,可能会出现各类的心理问题。当前很多小学生由于不同环境影响,在日常生活中存在着严重的心理问题,如果不及时纠正,后果会很严重。因此,小学生心理健康教育也被提上日程。

[关键词]小学生;心理健康;教育技巧

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.03.605

一、案例简介

小迟同学,聪明好动,一个风一般的男生,调皮中带有一些可爱,注意力分散,自制力差,课堂上对于老师的叮嘱从来不听,报以漠然的态度,上课经常发呆,对学习缺乏兴趣,作业敷衍了事,学习效率低,考试和作业的错误率较高。与同学相处时,稍有不如意就拳脚相向,我行我素。

二、心理问题分析与评估

家庭因素:小迟同学前不久父母离异,孩子跟随母亲生活,通过与小迟母亲的多次沟通,发现母亲平时忙于工作,很少关注孩子的生活、学习、情感等各方面的需求。对于孩子的一些错误行为,没有正确的引导,而是简单粗暴的一顿“教训”,导致孩子越来越不服从管教,对自己也越来越放任。

自我因素:童年的家庭氛围造成了他自我、放纵、不善与人沟通的性格。父爱的缺失和母亲的忙碌对小迟造成了很大的伤害,因此想方设法搞一些恶作剧引起大家的重视。但由于经常犯错误,经常受到大家的批评,使他心理变得更为脆弱,人也更自我。

小学生由于心理发育较稚嫩,情绪不稳定、性格不坚强,自控能力较差,因而不善于处理学习、生活和人际交往中所发生的种种心理冲突问题。容易受到外部环境影响,从而可能导致心理失衡,对学生心理和生理健康成长带来负面影响。小迟同学的问题就在于:

(1)厌学。对学习没有兴趣或缺乏兴趣,注意力分散,上课不认真听讲,作业敷衍了事,学习效率低下。

(2)逆反。对外部的刺激常产生与常态相背离的心理反应。与他人交往采取不合作的态度,对教师的教育感到厌烦,对家长的劝导进行顶撞,与同学之间因常发生矛盾而导致关系紧张。

(3)易怒。在受到轻微或一般的刺激时,情绪容易产生较大的波动。

综合上述情况以及小迟的家庭因素,小迟是由于家庭的变故,以及长期得不到关注导致的混合性情绪和行为失调的适应障碍。

三、辅导目标

(一)具体目标

倾诉心结,宣泄情绪;了解小迟心理状态,进行心理评估;在班级中营造理解、接纳和关爱的氛围,给予情感支持,培养小迟与同学正确沟通的能力;与家长沟通,让小迟感受到家庭的温暖;小迟能遵守学生行为规范,能按时交作业,遵守课堂纪律等。

(二)最终目标

通过对小迟的心理健康教育,培养小迟对自我的成就的价值感,能和同学和谐相处,交到自己的好朋友,能容忍生活中的挫折和打击,能保持人格的完整与和谐,能适度地发泄情绪和控制情绪。

四、辅导过程

1. 维护爱的纽带

与家长联系,交换教育孩子方法,使家长建立教育孩子的正确理念和方法。不仅要与小迟的母亲沟通,我还联系了小迟的父亲,与小迟的父母通过面对面的交流,让他们了解到父母现在的关系对孩子心理造成的伤害,希望他们可以妥善处理,将伤害减到最小。首先请小迟的父母聊聊孩子最近的变化,适时补充小迟近期在学校的表现。随后我又同小迟父母分析了他们离婚和母亲忙碌可能会对孩子的认知、行为及人际交往方面产生的影响。父母协商后达成共识,平时孩子偶尔也可以去父亲家里生活几天,妈妈尽量压缩工作时间,多陪陪孩子。同时针对孩子注意力不集中的问题,与家长一齐商量对策,通过正常的途径,采用有效的手法积极予以治疗,以辅助孩子身心健康的成长。并且做到定期与家长联系,及时的反馈孩子的在校情况,指导教育孩子的方法,以配合老师完成对孩子的转化工作。

2. 创造关爱的环境

安排和比较活泼的孩子同位,安排小迟多多参加班级的各项活动,让他感受到班级中大家都是他的朋友,建立温暖感。与小迟的其他科任老师进行沟通,分享教育策略,在和谐、包容、友爱的课堂氛围中开展课堂活动。不要采用强制的手段和态度来管理学生,以免伤害到孩子的自尊心,造成粗暴、冷漠、自我的性格。持续、不断地对孩子进行表扬、鼓励。培养他完成作业的自觉性。运用表扬、鼓励的语气激励孩子,培养孩子自觉完成作业的习惯,逐渐让他改掉作业拖沓的毛病。

3. 给予温暖的陪伴

针对小迟的心理问题,“顺其自然”只会让其“自暴自弃”,放仍其自我觉醒可能需要较长的时间。因此我决定和小迟从朋友做起,停止对他“发号施令”,慢慢地发现小迟同学的闪光点,让其扬长避短。在课上给予小迟充分的关注,经过一段时间后,我发现小迟竟然主动举手回答问题了,于是我抓住机会立马对小迟进行表扬,渐渐地小迟上课不再那么调皮了,作业也比之前有了很大的进步,各科老师都反应小迟进步非常大。老师经常给予关爱,使他感受到老师没有抛弃他。我还注意到小迟非常喜欢跑跳,首先我先心平气和地与小迟进行交流,告诉他在教室里跑跳是非常危险的行为,又对他讲了讲

曾经身边发生过的例子让他反思一下自己的行为，最后鼓励他参加运动会，参加跑步跳高等一些项目可以为班级争光。小迟听完后很开心，表示自己一定能在运动会上为班级争光，又保证在教室里一定不会在跑跑跳跳，如果再有就为同学们表演一个节目。随着我放下老师的姿态，慢慢和小迟成为朋友后，我发现他更能听得进去老师的教导，有时还会主动告诉我他的小心思，还偷偷送过我贺卡。我也能走进他的心里，发现小迟更多的闪光点，并及时给与表扬。

五、辅导效果

一段时间后，小迟发生了很大的变化，从一个“捣蛋鬼”变成了“小可爱”，逐渐回到了正轨。

同学反馈：以前的小迟大家都不喜欢和他交朋友，因为他脾气不好，还喜欢主动挑衅，但是现在不是这样了，小迟能和同学们友好相处。以前如果他的水杯不小心被碰到了地上，他是一定要那个同学“还回去”的，现在他会笑嘻嘻地跟同学说没关系，而且还会跟周围的朋友分享自己的文具，同学们也慢慢接纳了小迟。

教师反馈：课堂上的小迟和以前判若两人，现在的小迟基本能遵守课堂纪律，偶尔还会积极和老师互动，没有顶撞老师的现象。作业基本也能按时提交，有一两次没有完成也会及时补交上。而针对小迟进行单独谈话和教育的次数肉眼可见地减少了，其与其他学生和平共处，更构建出了良好的班级氛围，同时小迟同学也融入了其乐融融的班级大家庭当中。

母亲反馈：以前在家小迟要不就是捧着手机玩个不停，要不就是情绪低落或者调皮捣蛋，当父母批评他时，他情绪非常激动，一定会表达出自己的愤怒，但是现在小迟的情绪平和了很多，回家之后还会和她谈论学校的事情。最关键的是，小迟开始主动询问和写作业，虽然成绩进步不大，但在学习和生活习惯方面有了明显进步。母亲也改变了简单粗暴的教育方式，小迟犯错误时会耐心开导，现在小迟也可以直面自己的问题并积极改正。

六、辅导反思

这个案例，使我得到了许多启示。我们在平时的教学中一定要对问题儿童有更多的关爱、呵护，不能训斥、指责，一棒子打死。老师要用爱心去滋润孩子幼小的心灵，细心捕捉孩子的闪光点，让孩子在温暖的环境中成长。经过我的努力，以及他妈妈的帮助，小迟的行为终于有所收敛，约束力有所增强，虽然偶尔还会犯毛病。我想这也是正常的。一个班级中总有这样那样的孩子，只有我们认真对待每一个学生，认真关心每一个孩子，相信任何问题都是有解决的方法的。

作为一名有远见、有理想的小学教育工作者，应该寻找一种适合小学生性格与心理特征的教育方法，使学校的心理健康教育更上一层楼，培养德、智、体、美、劳全面发展的小学生。结合我的教学经验与心理健康教育探究，我认为以下几点将有助于学校更好地开展心理健康教育。

（一）提高教师的专业素质

教师是心理健康教育的实施者，其素质的高低直接影响到心理健康教育的效果。心理健康教师要长期不断地学习新的教育理念和教学方法。教师自身也要加强心理健康知识的学习，提高自身的心理素质，保持良好心态，加强心理咨询能力，为学生形成健康的心理素质提供教学保证。另外，教师的人格魅

力对学生也是一种巨大的精神影响，相应能力的发挥也起到关键作用。如示范教育作用，运用好相关教育手段，能够切实提高学生对教师的信任程度，使广大学生在潜移默化中形成健康的心态和独立的人格，以此也就具备了良好的心理素质。

（二）开设小学生心理健康专题知识讲座，开展心理干预

学校和教师应组织各种心理学知识讲座，向小学生传授心理健康知识，引导学生树立正确的心理健康观，是学生减轻心理负担的基础。指导学生参加学校建立的心理健康咨询室、倾听心理专家顾问的辅导等活动，鼓励学生积极主动地和别人进行感情和思想交流，通过正常的心理发泄，如运动等，形成积极的心理素质，为学习知识和健康生活提供良好的心理准备基础，以此能够让更多学生认识到保持心理健康的重要性，进而能够有效增强小学生心理健康水平。

（三）了解小学生心理特征，尊重学生

在教育过程中，应该根据学生的不同年龄特点及个性差异对学生进行有针对性的教育。对学生个性发展的关键是要因材施教，根据学生的兴趣爱好充分发挥学生的潜力，最终促进学生心理健康发展。学生的自尊心是一种个人要求受到集体和社会尊重的感情基础。它是学生积极向上、努力克服缺点的内部动力。教师应该在保证教学工作正常进行的前提下，平等对待每一个学生。如果教师教育方式不当，往往会挫伤学生的自尊心，造成学生的心理负担。

（四）多组织教学互动与活动

除了专门组织心理健康教育课程外，各学科教师都要积极与学生互动，或直接参与到教学活动中引导学生、感染学生。只有这样，教师才能够与广大学生打成一片，并启发学生独立思考和自主实践，培养学生形成良好学习和生活习惯的同时，促进学生健康成长与全面发展。尤其对于“学困生”来说，那些关注和肯定的细节更能够打动人心，通过多组织教学互动或活动，更能够达到事半功倍的心理健康教育效果，并带给学生温暖和学习信心。

（五）对学生进行肯定和鼓励

素质教育倡导培养和发展学生，小学教师也要充分尊重学生，在理解学生的基础上对其思想和行为进行肯定，进一步鼓励学生做正确的事，更能够达到教育学生的目的。作为一线教师，我们不仅仅要提高学生认知和知识水平，还要针对学生思想和行为进行引导，尽可能塑造其形成独立的人格、健康的心态，那么就必须要通过肯定和鼓励的话语进行引导，方能够转化学生思维，使其逐渐成熟起来。以教学实践过程为例，教师可以肯定学生在课堂上主动回答问题；以课后作业过程为例，教师可以鼓励学生主动提问或与他人沟通知识点、不懂的问题等，均能够启发学生独立思考和自主实践，有效增强小学生学习能力与综合素质。

参考文献：

[1] 王星. 核心素养下不同家庭小学生心理健康的研究[J]. 新课程(上), 2019.

[2] 刘海惠. 基于心理健康教育分析小学班主任管理工作的改革途径[J]. 新教育时代电子杂志(教师版), 2018.

[3] 钱芸. 小学心理健康教育课堂教学模式研究[J]. 新课程研究:下旬, 2015(12):2.