

在教育教学中渗透心理健康教育

张彩玲

(广东省茂名高州市第一小学 广东 茂名 525200)

[摘要]1989年,在我国召开的“面向21世纪的教育”国际研讨会上,几百名中外专家提出了衡量21世纪人才素质结构的七条标准,其中绝大部分属于心理素质范畴,这表明,是否具备良好的心理素质,将是未来社会对人才的基本要求,从这个意义上看,未来的竞争也是心理素质的竞争。因此作为教育部门,我们要不断研究学生身心发展的规律,深入了解学生的内心世界,采取灵活多样的方式对学生心理素质教育和指导,帮助其形成健全的人格。

[关键词]教育教学;心理健康教育;渗透

在教育教学中渗透心理健康教育,要到既教书又育人,这是大势所趋,也是执教者义不容辞的职责。本人理论联系实际,寻找教育教学中的契机,渗透心理健康教育,引导少年儿童向健康的方向发展,现将其做法和体会阐述于如下。

一、在各科教学中,渗透心理素质教育

心理素质是人才素质的核心与灵魂,因为其他素质的发展都必须以学生良好的心理素质为中介。因此培养学生自尊、自信、自强的良好心理品质,养成积极主动的学习态度、刻苦勤奋的学习精神,进而达到好学、乐学的理想境界。例如,在语文教学中,教师要挖掘教材蕴含的思想内容,有机地渗透心理健康教育,也可结合作文教学,让学生写《跟老师说心里话》或《老师,我想对您说》等周记的形色,架起师生沟通的心灵之桥,鼓励学生大胆地向敞开心扉,向老师倾诉自己的烦恼与困惑。又如思想品德课的教学中,教师应对学生进行人生观和世界观的教育,引导他们多从积极的方面看待事物,启迪他们懂得人只有经过挫折和磨难才能成大器的道理,要正确对待困难和挫折,正确认识社会、认识生活、认识自我。从而使他们能在将来复杂的生活中具备较强的心理适应性和心理承受力,能够适应高风险、快节奏、强竞争的环境。

二、在各种活动中,渗透心理健康教育

针对小学生的年龄特点,开展形式多样的“心育”活动是小学生心理健康教育的有效途径。因为人所进行的一切实践活动,都是在心理的支配完成的,心理素质好,可以发挥出人本身具有的巨大潜能,反之就有可能受到压抑。如“小小传声筒”游戏,让儿童学会倾听;“穿针”“夹玻璃珠”比赛,让孩子体验专心、合作心理;“世上只有一个我”自画像展览,让孩子客观地认识自我。又如周末组织学生到农村参加公益劳动,亲历“粒粒皆辛苦”的场景;或到工厂参观学习,亲身感受工人阶级创业的艰辛……这样既创造条件,让学生显示自己的才干,又培养集体观念、责任感和义务感,培养遵纪守法的自觉性与自制力,形成、掌握各种角色意识和角色规范,培养起竞争意识、合作精神、自理能力、交往能力、耐受挫折的能力等重要心理素质。

三、在教育教学中,重视榜样示范作用

儿童善模仿,可塑性大。榜样对儿童的心理和行为的改变有显著的影响。小学生向师性强,往往把教师当作自己理想人格的化身。“身教重于言传”,教师必须加强自身的榜样示范意识,努力提高自己的修养,力求做到以身示教,以自己的高尚品德和良好的个性品质影响学生。如我开展了“一切为了学生的健康”、塑造良好师表形象的“形象教育”,用自己良好的学术水平和人格,潜移默化地教育启迪了学生的心理,开启了学生求知的心扉。还开展了“批评周”和“无批评日”活

动,建立了新型民主的师生关系,保护了学生的自尊心,使学生真正地拥有了完全的自我,教师身上的“真善美”在学生身上得到了发扬。此外我还注意选择一些勇敢、上进的人物作为孩子学习的榜样,如身残志坚的张海迪;为中华之崛起而读书的周恩来少年时代;受官刑后仍孜孜不倦地创作《史记》的司马迁...

四、内外结合,学校家庭共同努力

为增强心理教育的针对性和实效性,每周开设一节心理健康教育课,举办了心理健康知识讲座,根据小学生的心理特点、年龄特点和性别特征,有的放矢地进行了心理健康教育。在课堂上讨论“怎样考试不紧张”“小学生不诚实好吗”“同学的出现矛盾怎么办”“如何对待暂时的困境”,或让学生上“雏鹰电视台”发表自己的见解和主张。

此外,还通过开展心理咨询、“心语亭”信箱、心理健康专栏,探究儿童的心理活动,掌握第一手材料,对不同特点、不同经历的学生采取辅导跟踪手段,通过帮助,定期了解其心理变化及发展,摸索出学生心理问题产生的原因,采取相应的教育措施,为提高学生的心理水平发展提供必要条件。如在心理咨询室中小强同学痛苦地叙述了在母亲对自己过分的期盼下惧怕学业、整天生活在焦虑中的那种常人难以理解的苦楚。我望着孩子那无奈的目光,心想:别再用“爱”这一美好的字眼逼孩子学习了。于是我立刻从其家庭入手,与家长建立友好关系,了解其家庭状况,原来是家长把自己当年实现不了的愿望强加于孩子身上。我将学生的思想反映给家长,通过列举例子分析父母以“分数论英雄”给孩子带来的危害,指出家长过高期望只会造孩子种种不良的心态和心理偏差,导致在某种程度上思维混乱,抑制了原有技能水平的正常发挥,对完成学业产生了负面影响,甚至使儿童对学生失去信心,出现逃避和退缩行为。指导家长采取有效的方法对小强进行教育,要求家长重视与孩子的情感交流,做到严有“方”、导有“法”。实践证明,小强压抑的情绪得到了宣泄,心中的烦恼得到了解脱,他心情舒畅,热爱生活,热爱学习,对前途充满了希望和信心。

总之,小学生心理健康是个很复杂的课题,我们每位教育工作者都应该有正确的认识,加强学生的心理健康教育,才能使他们尽快朝着全面发展的方面健康成长,适应未来社会建设的需要。

参考文献

- [1]张庆萍.小学语文教学中如何渗透心理健康教育[J].甘肃教育,2020(05):48.
- [2]余昌献,岳蕾.学高为师,身正为范——浅谈教师在教育教学中的榜样示范作用[J].读与写(教育教学刊),2009,6(04):150.

浅谈如何培养幼儿健康的心理

吴利琴

(梅州市平远县第二幼儿园 广东 梅州 514600)

[摘要]在现代经济文明的发展下,社会各行业对人才的要求与日俱增,德才兼备,拥有过硬的知识技能与美好的品德素质,才是未来社会对行业人才的核心要求。想要更好适应未来发展趋势,从幼儿时期做好铺垫,从学前阶段就注重对幼儿健康心理的引导,为幼儿的美好人生种下优良的种子,从而促进幼儿身心健康的成长。

[关键词]幼儿;健康;心理;学前教育

时代在发展,教育领域也在历经改革与创新,在如今的社会观念中,人们深深地意识到,未来社会需要具备综合素质的人才,仅靠饱读诗书,拥有超高的知识技能,还不足以成为未来行业中的宠儿,而如果同时具备优良的道德素养,高尚而个性的思想品质,才是最难能可贵的优势。

一、概述幼儿心理健康意义

我们在生活中常提到心理健康一说,其主要指人拥有正常的智力,较为稳定的情绪,能够融入社会大环境中,能与人建立良好的人际沟通关系,与自己的实际年龄,相应地有着不错的心理状态。一般来说,心理健康的人如下相关的表现特征:一是能客观的认知与评价自己,能对自己的优缺点有正确的认知态度;其次,心理健康的人拥有自信心,也具备一定的自立生活的能力,即使面对困境也会通过自身的努力向确立的目标靠近;再者,拥有健康心理的人,在复杂的社会环境中,也能处理好不同场合中的人际关系;最后,能够快速地迎合社会需要,具有顺应逆境的变化能力,从而获得更好的生存与发展的机会。

二、幼儿园开展幼儿心理健康教育时现状问题

2.1存在认知与行为的脱节现象

保护幼儿生命,关注与促进幼儿健康,是幼儿园教育纲要中明确指出的教育思想。而“健康”一词的剖析,作为幼儿园教师要明确到不仅是幼儿身体上的健康,还应关注到幼儿心理上精神上的健康。因此,在平时的幼儿教育中,教师要在确保

幼儿在园的人身安全问题外,还应时刻观察幼儿的言行状态,了解幼儿心理发展动态,并给予幼儿心理上适当的引导教育。但很多幼儿教师并未做到知行合一,往往虽建立对幼儿心理健康意义的认知,但在具体的行动中,很少会关注与引导幼儿的心理健康,甚至认为即使幼儿存在心理健康问题,其主要教育权也应是幼儿的父母这种错误的幼教思想。

2.2未掌握系统化的心健知识

在很多幼儿园所中,并未开设有心理健康方面的课程,或者教师人员本身未能掌握系统化的心理健康教育知识。以至于在平时的幼儿教育活动中,教师只是带领幼儿展开各项丰富的区域游戏活动,或是基础性教学一些语言知识,而对于心理健康方面,教师很少会向学生进行相应的渗透,或是遇到幼儿存在心理健康问题时,也认为孩子小,随着时间的推移会自行改善,或是根本未能做出有效的解决策略。

三、培养幼儿健康心理的有效策略

3.1在幼教活动中,知行合一渗透心健教育

幼儿时期的孩子们,每天的生活都是丰富多彩的。幼儿教师要抓住日常教育活动的每个机会,将自己对幼儿健康的新概念与实际的教育行为,知行合一地体现在实际的教育活动中。例如,很多刚入园的幼儿都会存在有一个新环境的适应期,通常的表现有爱哭胆小,不愿主动参与到其他小朋友的集体活动中。面对这种情况,教师就要把握渗透心理健康的机会,可以从语言上,从表情与肢体动作上,对幼儿