

绘画疗法在儿童心理健康教育中的应用探索

姚卫香

(浙江省衢州市衢江区莲花镇中心小学 浙江 衢州 324019)

[摘要]随着社会的快速发展,留守、单亲儿童逐年增多,尤其是个别孤僻心理的单亲儿童在各方面形成了不良心理状况。通过绘画心理疗法中的自由绘画,主题绘画,完形绘画三种形式,通过运用绘画心理疗法来对小学生孤僻心理上的干预和引导作了初步的探索和研究,来帮助具有孤僻心理特征的儿童走出心理阴影,认识自我,接纳自我,融入团体,形成积极向上的阳光健康心理。

[关键词]绘画心理疗法;儿童孤僻心理;阳光健康心理

[DOI] 10.1252/j.issn.2096-627X.2020.07.364

一、儿童孤僻心理的表现状态与原因

孤僻是我们常说的不合群,指不能与人保持正常关系,经常离群索居的心理状态。孤僻的人一般为内向型,表现在不愿与他人接触,待人冷漠。对周围的人常有厌烦、鄙视或戒备的心理。具有这种个性缺陷的人猜疑心较强,容易神经过敏,办事喜欢独来独往,也免不了为孤独、寂寞和空虚所困扰。因此,孤僻对儿童的身心健康十分有害。孤僻的儿童缺乏同学、朋友之间的欢乐与友谊,交往需要得不到满足,内心苦闷、压抑、沮丧,感受不到人世间的温暖、看不到生活的美好,容易消沉、颓废、不合群,缺乏群体的支持,整天提心吊胆地过日子,忧心忡忡,易出现恐怖心理。这种消极情绪长期困扰,也会损伤身体。久而久之,性格就会越来越沉默孤僻。

二、绘画心理疗法的追溯

绘画心理疗法主要是指治疗师以患者创作的绘画为中介,对患者进行理解、分析和治疗的方法。它属于一种艺术性表达治疗技术,艺术本身是符号和价值中立的,人们可以自由表达自己的愿望和问题,一些不被接受的思想,情感和冲动,可以通过这种艺术表达的形式得到展现或者心理能量的释放,具有心理治疗的作用,而且对于绘画的创作过程,能为人们提供一种看待自己所面临问题的新方式,从而更好的认识自我或者帮助人们恢复心灵的创伤。

相比于成人,儿童更愿意使用绘画的形式来表现他们的感受。20世纪40年代,绘画可以投射出人的心理状态的观点已经深入人心,“画人测验”也被用来作为调查儿童发展和人格特征的方法。与此同时,“投射测验”的产生促动了绘画投射测验的发展。这时开始,出现了大批通过绘画投射测验的形式。如以获得有关人格特点信息为目的的Koch.K的“画树测验”,Buck的“房树人测验”;以了解人际和家庭互动为目的的Appel的“家庭画”测验,以了解儿童认知发展的斯尔文图画测验等等,这些测验在不断受到学者们的完善和推广。

50年代后期,Viktor Lowenfeld以Piaget的儿童发展理论为基础,在Cooke和Burt研究基础上,提出了著名的儿童绘画发展阶段学说,在其中描述了儿童绘画发展的顺序和预测指标。

三、绘画心理疗法在儿童孤僻心理上的实践

(一)自由绘画

自由绘画也可称为自由涂鸦的“意象画”,作为一种心理咨询技巧,以意象对话心理治疗为指导原则,引导画者(儿童)对其画作进行体验,在体验过程中对画作(或求治问题)有所发现,领悟,从而对画者(儿童)的现实心理困扰有所消解。它的直接目的在于帮助画者“体验到画作本身存在的问题”,来进行反思和领悟。

(二)主题绘画(房-树-人)

房树人绘画心理测验,简称HTP,是目前国际上比较标准的一套心理投射法测验。通过画者所画的房子,树和人,可以了解其潜意识的心态,情绪,性格,人际交往状态,家庭关系情况,心理能量等等。房树人测验也可以拆分为:画房测验,画树测验,画人测验三个部分。

案例:

小彬,男生,六年级,由班主任转介。

状态:几乎都是一个人在玩,没有朋友。在班里,没有同学愿意搭理他,上课时间几乎都是一个人坐在位置上自娱自乐,从不做作业,与老师、同学交流很少,性格孤僻。

措施:

(1)作画
尝试让其画一些最简单的画,再画了房-树-人测试。

(2)看画

通过画面看到,小彬的房子很简单,没有窗户,没有烟囱,只有一扇小小的门,屋顶上有个长发女人。较远的地方,有棵小小的树,没有几片树叶,没有生机。树的旁边,有个小小的人在奔跑。

(3)析画

透过画面,可以看到,小彬心里很孤独,没有安全感,没有依靠,极度渴望母爱,心里没有一个孩子应有的希望和活力。

(4)干预

通过不断的涂鸦与交谈,小彬逐渐透露出了内心想法,原来小彬从出生后,母亲就离家出走,他从未见过自己妈妈。父亲常年在外打工,收入甚微。他从小一直跟随爷爷奶奶成长。家里条件较为艰苦,在情感教育上一直缺失,很多最基本的正常需求也不能被满足,缺失母爱,所以,小彬从小胆小,怕生,不爱交流,性格越来越孤僻。

针对小彬的情况,心理老师经常主动找到小彬,邀请他到画室“画画”聊天,并经常给他带些小礼物,有时候,也会让其与其他孩子一起“画画”,并相互介绍自己的作品。约定在班里给小彬找一个老师结对,帮助他的学习和融入团体活动。每周给他一个可以为班级做事情的机会,并及时鼓励加分,换取小礼物。经常跟他谈谈关于母亲的话题,让其逐渐释怀,放下心里的芥蒂,让其逐渐明白,即使妈妈不在身边,也是爱着他的,身边还有老师,同学,家人也一样爱着他,他不是孤独的一个。

(5)干预结果

经过半个学期的绘画心理干预,小彬脸上有笑容了,不再一个人自娱自乐,会主动为班级做力所能及的事情,会主动找同学聊天,同学们也乐意跟他玩耍了。当然,也更加爱“画画”了,性格也开朗了许多。

(三)完形绘画(多维添加画,给一定的刺激点,线条,点等,让绘画者补充)

完形绘画也可以解释为添加画,就是给出一个图形,画者将它扩充为更加完整的画面。“多维”是指这些图形不止一个,确切的说是采用六个维度,每个维度都有着简单而明确的探索意义。

四、结束语

在儿童的成长过程中,不可能一帆风顺,经常会有各种各样的挫折和困难来历练孩子的心智,影响他们的健康成长。当有孤僻症状儿童遇到了心理困难,运用绘画心理疗法对儿童孤僻心理上干预和引导,来帮助具有孤僻心理特征的儿童走出心理阴影,认识自我,接纳自我,融入团体,形成积极向上的阳光健康心理,帮助他们健康快乐地成长。

参考文献

- [1]凯西,玛考尔蒂.儿童绘画与心理治疗[M].北京:中国轻工业出版社,2005.
- [2]陈灿锐,高艳红.心灵之镜.曼陀罗绘画治疗[M].广东:暨南大学出版社,2014.
- [3]严虎,陈晋东.绘画分析与心理治疗手册[M].长沙:中南大学出版社,2014.
- [4]严虎,蒋喜清.多维添加画[M].武汉大学出版社,2015

中考视野下初中体育体能培养策略探究

张龙

(南昌市南钢学校 江西 南昌 330029)

[摘要]现在社会发展的越来越迅速,教育这方面也随着发生了较大的改变。在初中这方面的教育,我国渐渐重视起来,并且现在不单单要提升学生的文化素养,还特别重视学生的体能培养。现在,国家多次强调要培养初中生的体育体能。在初中这一教育阶段,我国调查研究了中考体育体能的培养方法,为了使学生的中考体育成绩得到上涨,让学生的体能同时也可以变的越来越强。所以,体育教师在教的时候,也要重视对学生体能的培养。

[关键词]中考视野;初中体育;体能培养;策略探究

[DOI] 10.1252/j.issn.2096-627X.2020.07.365

引言

在初中教学的时候,文化科目固然重要,但在体育这方面,使学生的体能变强也尤为重要。虽然体育这个科目在中考的时候占的分并不多,但是对于学生们来说也是非常重要的。现在国家经济水平增长的越来越快,随着培养初中学生的体能这一问题成了教学的重要任务。所以,为了紧跟时代的步伐,我国经过研究了解后,对初中体育的教学模式进行了革新,以旧有的方法为基础,再和新的方式相结合,让体育课变的有趣起来,让学生的兴趣变的高涨,为学生的中考体育打下根基。

一、依据学生自身特点,合理训练

对于初中阶段的学生们来说,学生们的身体素质以及特点都是各不相同的,每个学生之间的运动水平是不同的。有些学生相对来说在运动这方面比较擅长,而有些学生自身的运动水平就较差一些。为了让整体初中学生的体能水平都可以得到大幅度的提高,那么就要求体育教师对每个学生的特点进行了解,并了解每个学生的体能水平,以此制定合理的训练方式。体育教师要制定合理的训练方法,必须要做好了解每个学生体能水平的准备工作。依据学生的体能水平,从实际出发,运用合理的方法,为学生制定出合适的训练方式。如此一来,可以让每个学生的运动水平,依据自身的特点进行训练并得到不断提高。

比如,中考体育必须要考的项目之一就是八百米或者一千米的长跑。所以,在平时的课堂上,体育教师要多多训练学生们,同时也需运用合适的方法。在测试女子八百米或者男子一千米的时候,体育教师首先要将男生和女生分开,接着进行跑步测试,把每个学生跑步用的时长记录下来。然后,教师把测试的跑步成绩作为依据,按小组的形式分成各个小组。跑步用时较少的分为一个小组,跑步用时较多的分为另一个小组,体育教师根据每个小组水平的特点对学生们进行不同的训练。跑步成绩较好的学生,教师需要对这些学生们要求的严格一些。而对于那些跑步成绩相对较差的学生,教师就得对这些学生们稍微和善一些,不要让学生们感受到太大的压力,给这些学生们一些时间,让他们不断提升自己。而且,教师需要在一定的时间内,对学生们再次进行测试,看看学生们是否有进步,并对小组进行重新分配。

二、创设情境,引起学生的学习兴趣

创设情境这一方法,在教学的过程中用来让学生们的学习兴趣变的高涨是极为有效的,这个方法用于体育教学中也是非常合适的。在进行体育教学的时候,如果体育教师创设一个非常有趣的教学环境给学生们,让学生们对于学习体育的兴趣变的极为高涨,如此会使课堂效率得到大大的提高。微课就是一个特别合适的教学用具,用来创设情境再合适不过了,体育教师在课堂上充分利用起来,让课堂的氛围

变的有趣活泼,学生的积极性自然就提高了。

比如,跳远这个体育项目也是中考需要考的,平常学生在练习体育跳远的时候,教师尤其要让学生掌握正确的跳远姿势。为了让学生可以有效的学习到体育跳远的规范动作,这就需要体育教师在微课上制作一个关于跳远动作的视频。在上课的时候,体育教师播放这个视频让学生们仔细观看,让学生学习到正确的跳远动作。接下来,在学生看完以后,教师要让学生们进行练习,并且练习的时候要求动作一定要正确。因为只有学生的动作规范了,跳远的成绩才可以渐渐的得到提升。

三、正确引导,使学生体能的意识提高

在进行学生体能训练的时候,要有正确的引导方法,因为学生只有先学会正确的体能动作,中学生在训练过程中的效率才可以得到大大的提高。所以,体育教师在对学生体能训练的时候,在这之前,需要仔细的对动作进行分析讲解,并手把手的教给学生们,保证让每个学生都可以学习到正确的体能动作。想让学生们的体能水平得到大幅度的提升,前提就是使每个学生的动作都是准确的,接着才可以对学生们进行合理的训练,这样学生的体能才会得到有效的提升,课堂的效率也会

随之得到提高。所以,初中的体育教师训练学生体能的时候,不可以一味的进行讲解,还得向学生们做好示范,让学生得到正确的引导。

结语

综上所述,中学生有一个健康的身体是非常重要的,体育体能的训练恰巧可以让学生的身体素质得到有效的锻炼,还可以让学生在中考的时候取得优异的成绩。所以,这就需要教师和学校一起努力,重视体育这一学科,让学生的体育体能得到很好的培养,帮助学生在中考测试体育的时候有一个好的成绩。

参考文献

[1]凡杰.苏南地区体育中考方案比较及内容模型构建[D].南京体育学院,2020.

[2]王二磊.中考体育背景下夏县初中体育教学现状研究[D].山西大学,2020.

作者简介:

张龙(1983-11),男,汉,江西南昌人,本科毕业,中小学二级教师,研究方向:中学体育教学,单位:南昌市南钢学校。

以音感人,以美育人 ——浅谈如何在小学音乐教学中渗透美育

蒋承裔

(湖南省长沙市实验小学 湖南 长沙 410000)

【摘要】随着新课程改革的不断推进,在现阶段的小学语文教学中,教师更加注重学生综合能力的提升,全面推进素质教育工作的开展。在小学音乐教学当中教师在传授乐理知识的同时渗透美育,提升学生的情操。小学音乐教学中主要培养学生对于音乐的鉴赏能力和感受能力,在教学过程中教师可以针对这个方向渗透美育,引导和鼓励学生在班级中更好的提升自我。因此在本文中笔者结合自身的教学经验,探讨一下如何在小学音乐教学中渗透美育。

【关键词】小学音乐;美育渗透;策略探究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.366

1.引言

音乐教学在小学教学中是一门重要的学科,对于小学阶段的学生,在这个时期是学生成长和发展的空白时期,也是学生能力和意识培养的关键时期,通过音乐教学来提高学生的审美能力和情操,能够让学生在今后的发展中有更为出色的表现。让学生能够对美好的理想向往和坚持不懈的努力,使得祖国新一代的少年具有美好的精神追求和奋斗精神。小学音乐中渗透美育是一项基础且关键性的工作,作为音乐教师应该从自身的教学方式上进行调整,促进班级学生能够在教师的引导下有所出色的表现。

2.美育在音乐教学中渗透的意义

美育在小学音乐教学中扮演一个比较重要的角色。亚里士多德曾经说过:音乐可以净化人的情感。对于我们每个人亦是如此,音乐对于我们来说是情感和精神生活中一种调味剂,能够让我们在欢乐时酣畅淋漓,在深情时更加深邃,音乐可以说是我们每个人生活中不可缺少的东西。音乐本身具有较强的穿透性,它可以震撼到我们每个人的心灵,在小学音乐课堂中它可以让学生的情感得到洗礼,对于美育来说其在音乐教学中可以说是灵魂所在,美的观念对于我们每个人来说都是不同的,见仁见智,有些人喜欢秋天泛黄飘落的枫叶,其认为这是秋天的魅力所在,而有些人却认为这是凛冬来临的前兆。所以对于所有人来说美是一个抽象的观念,对于音乐而言其也有不同美的观念,同时美育对于每个学生人格的养成也是比较关键的。小学时期的学生是成长发展时期的关键阶段,对于这个阶段的学生而言,我们应该学会鼓励和引导学生,帮助学生在成长的时期养成良好的行为习惯,形成正确的思想观念,促进学生能够健康积极的成长。

3.如何在小学音乐教学中渗透美育

3.1注重学生对于美的感受能力

小学阶段是学生感受能力养成的初始阶段,学生自身容易受到外界环境的影响,可以说学生在这个时期就像是一张白纸,教师应该抓住这个阶段,帮助学生能够在小学时期更好地提升自我。提升学生的感受能力我们主要是通过声情并茂的方式进行表达,在课堂教学当中通过优美的旋律以及节奏鲜明的律动,让学生能够感受到音乐的魅力,在课堂教学过程中教师可以通过一些具有吸引力的乐曲来引导学生。通过这种方式让学生能够一步步提升自身的感受能力,在课堂中教师可以让学生积极主动进行发言,在课堂教学活动中许多学生不敢表达自己的想法,所以其会大大限制学生能力的提升。因此在课堂教学活动中教师应该学会引导和鼓励学生,在课堂上让学生积极主动进行发言,在课堂上教师让学生听完一首曲子后,教师鼓励学生主动评价一下自己的感受,在这个过程中中学生可以通过自己一些最真实的想法进行表述,通过这种方式让学生能够在课堂上不断提升自我。

3.2加强学生直观感受,应用视听结合方式加强美育

在音乐课堂教学当中教师应该学会引导学生,在课堂中能够使学生在课堂当中不断提升自我,使学生可以在课堂上通过一种直观的感觉来感受音乐。因此教师可

以通过挂图的形式让学生通过视听结合的方式来感受音乐的魅力。在歌曲当中其会表达许多的含义,作为教师应该学会引导学生,让学生能够代入到歌曲当中,能够将歌曲那种气氛表达出来,从而能够让学生在音乐中的表演更加出色。像是在演唱《小蜜蜂》这首曲子的过程中,教师可以将小蜜蜂勤劳的姿态通过不同的图片进行展现,通过这种方式让学生加深对于曲子的理解,从而让学生在音乐中更好的抒发自身的情感。在图片中小蜜蜂每天都能够不畏艰辛,勤劳的采蜜,学生能够通过不同的图片来感受小蜜蜂勤劳的精神。在聆听曲子中对曲子进行感悟和理解,是提升自身感受美的能力最好的表现。通过这种方式能够感受到歌曲的意境和情绪,教师能够通过这种方式向学生展现一首曲子的关键所在,让学生在教师的引导下不断提升自我。

3.3带领学生感受音乐,系统进行音乐教学

音乐流传至今,其自身具有很多的含义。作为教师在进行美育的同时应该学会系统地进行教学。在课堂活动中我们可以通过感觉、情操、理性,有层次地进行教学活动。在课堂上教师首先让学生主动感受音乐,让学生能够透过表层,其感受来自音乐那种深层次的魅力,将学生的注意力拉近到音乐当中。然后教师再主动提升学生的情操,优美的歌曲能够将学生拉入到音乐所描述的意境当中,从而提升学生的情操,所以在课堂上教师可以通过一些优美旋律的曲子,不断地提升学生的意境。最后就是教师开展理性的教学方式,在课堂上教师可以让学生对于曲子进行一个初步的了解,让学生掌握一些基础的乐理知识,然后让学生尝试进行演唱,使学生能够在课堂学习活动中让学生掌握一些基本的演唱方式,像是情感、力度、节奏等等,让学生能够在教师的引导下,全面提升自我。

4.结束语

综上所述,在本文中笔者对于小学音乐中渗透美育进行探究和分析,在小学阶段是学生成长和发展的关键时期,在这个时期是学生情感和行为习惯的初期,通过小学音乐中渗透美育的方式,让学生能够在教师的引导下更好地提升自我,最终使学生能够健康积极地成长。

参考文献

[1]张泽龙.小学音乐教学中渗透美育教育研究[J].北方音乐,2020(16):183-184.

[2]李红兵.浅谈小学音乐课的美育渗透教学[J].北方音乐,2020(07):123-124.

[3]刘畅.小乐器进课堂丰富音乐教学[J].北方音乐,2019,39(13):188-189.

[4]查慧兰.小学音乐教学中德育和美育体现[J].音乐时空(理论版),2012(05):139-140.

[5]王安国.美育的实践——中国学校音乐教育改革与政策发展[J].音乐研究,2006(03):85-92+123.

关于初中生中长跑训练策略的探索

廖敬

(广东省梅州市梅县区松口中学 广东 梅州 514000)

【摘要】中长跑训练对于提高学生的身体素质具有十分重要的作用,同时也是梅州市近几年来中考体育的必考项目,占中考体育总分的50%,因此教师应该加强重视。加强对中长跑训练方法的研究能够帮助学生在中长跑项目中取得好成绩,对于初中体育与健康的教学极具重要意义。体育教师要能够根据学生中长跑的实际情况寻找更加科学的教學模式,使学生的中长跑训练能够更加符合运动规律,更好地发挥中长跑训练在体育教学中的重要作用。

【关键词】初中生;中长跑训练;策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.367

中长跑对于提高学生的身体素质有重要作用,学生可以通过中长跑锻炼自己的心血管系统、心肺能力,增强自身的血液循环,形成坚强的意志力和坚韧不拔的品格。初中生的中长跑训练不仅仅是一种体能测试,也是提高学生个人身体素质的有效途径,对学生将来的成长发育有重要作用。本文以梅州市初三学生的中长跑训练

为例,对初中生的中长跑训练策略进行了探索,希望能够更好地提高学生的中长跑能力,从而提高学生的身体素质。

一、注重心理调适,缓解紧张情绪

通常情况下,初中学生对于中长跑都有不同程度的紧张心理,担心自己不能够