

心理健康教育在小学班主任工作中的渗透

赵冉 赵于静

(濮阳市开德小学 河南 濮阳 457000)

【摘要】重视小学生的心理健康教育已经是当今社会教育的重中之重，因为积极向上的心理是学生完成课堂学习的基础。教师在对学生的心理健康教育方面也应该总结出自己的方法与经验，引导学生具有更加健康的心理。本文主要从三个方面来阐述班主任在开展教学的过程中需要注意的方法与策略，分别是心理与健康、观察与实践、方法与途径。

【关键词】心理健康；班主任；工作

一、心理与健康

(一) 了解学生心理活动

班主任在进行工作教育时，面对小学生，首先就是要了解他们的心理活动，因为只有先了解学生，才能进一步给出解决的方案，引导学生走向更加积极向上的心理世界。那怎么了解学生的心理健康活动呢？教师可以根据学生的性格与成长环境做一个初步的分析，然后再慢慢地走进学生的内心，让学生对班主任敞开心扉。例如，教师可以利用主题班会课开展“我爱我家”的活动，增强学生的凝聚力，告诉学生，“从你们踏进校门的那一刻起，我就是你们的第一监护人，不管任何时候，出现任何问题，都可以第一时间找我……”平时也多找学生谈心，师生间的信任增加了，学生也敢敞开心扉找老师谈话了，班级氛围就更浓！

(二) 重视学生心理健康

班主任必须注重班级学生的心理健康的问题，时刻观察学生的心理健康状态，及时地发现问题与解决问题。因为小学生的心理是不成熟的，有时候出现问题得不到解决就会引发各种心理问题。因此，班主任要时刻发现学生的各种情况，及时总结汇报。重视学生的心理健康教育，不仅仅需要班主任的时刻观察与引导，也需要班主任与学生家长及时沟通、互相交流，反馈学生在学校的各种心理状况。班主任可以与家长建立一个友好沟通合作的桥梁，两者互相配合，关注学生的生理与心理的健康状况，让学生可以真正地处于一个和谐自由的环境下成长。例如，班主任可以通过营造出一个良好的班级氛围让同学们融洽相处，这有利于学生的心理健康发展，让学生建立起自我意识、责任意识等等。班主任自己也要做好表率，给学生树立榜样，潜移默化地促进学生的心理健康教育。

二、价值与作用

(一) 有效解决学生的心理问题

小学生的年龄比较小，自律能力和自我控制能力不强，教师需要采取正确的方法对其进行较为严格的管教，但是纵观目前的小学生教学现状，我们不难发现，很多教师在管教的过程中，采用的教导方式不够正确，常常会引起学生的逆反心理，适得其反。为此，教师需要通过心理方面的教育渗透，改善学生这种心理，从而使得学生进一步提升自己的心理适应能力，也为其以后的学习和成长打下坚实的基础。

(二) 有效激发学生的学习兴趣

良好的心理教育，能够帮助学生提升学习积极性，这也为其积极参与到教学中创造了有利的条件，为此，教师需要结合实际的教学情况和学生个人的心理特点和年龄特点，优化教学方法，在学生感兴趣的领域中更好地渗透心理健康教育。

(三) 培养小学生的综合素养

小学生的年龄比较小，正是成长和发展的关键时期，如果教师在这个时期能够给予学生良好的心理教育，那么学生的心理素质就能够得到有效提升，教师可以通过对教材进行深度挖掘，进而找到有效的切入点，对学生进行多元化的心理健康教育，使得学生的心理素质能够在不同的阶段和不同的程度上得以有效锻炼，这样也能够强化学生的抗压能力，培养学生坚毅的人格，为其在后期的学习和成长中创造更多积极的因素。

三、观察与实践

(一) 多沟通

班主任建立良好的师生关系，有助于学生的心理健康教育。沟通是师生建立良好关系的一座桥梁。因此，班主任要与学生多

沟通，这是班主任可以多了解学生的心理健康状况的最直观的方法。谈话沟通的方式是最普遍的沟通方式，但学生也会因此过于紧张，而表达不出自己内心的真实想法。引导学生多与教师沟通，固然是一个好的现象，但是教师也要根据学生的成长环境、性格爱好等方面，制定不同的沟通方案来了解学生，才可以深入人心。教师与家长沟通也是重要的一环，班主任要与家长相互合作，观察并引导学生具有积极的健康心理。例如，班主任可以经常举行一些趣味班会、谈话活动，与学生多沟通、多交流，走进他们的世界，观察学生看问题的方式与规律，再提出问题的解决方案。

(二) 多表达

学生要根据自己的情感变化及时表达自己的情感。因为每一个学生的个性不同，处理问题的方式也就不一样。如果问题处理得不妥当，有时候学生难免会与身边的同学产生摩擦。教师就是要在这时注意观察学生的变化，及时帮助学生解决问题。例如，有的同学一天都闷闷不乐，或者有的同学本来是活泼好动的，后来渐渐变得非常安静，有的同学的成绩本来稳定，忽然在一段时间内有了很大的波动等等。班主任要关注这些非常细微的环节，因为这些行为的出现可能是由于学生的心理出现了问题，教师要及时去了解，让学生表达出自己的真实情绪，班主任经观察后给予学生正确的心理疏导。通过表达自己的真实情感，学生在学习和生活中有了一个情绪的出口，可以释放自己，勇敢地去表达自己。

四、方法与途径

(一) 学科渗透法

班主任可以根据学科渗透的方法来让学生了解心理健康教育是什么，从而重视心理健康教育。班主任可以通过不同的教育教学方式，来改善小学生的情绪状态，在改变其情感态度的同时，也让学生养成良好的自我认知与社会认知，在传授知识的同时培养学生自身的心理素质。因此，教师一定要注重每一个教学步骤，要把心理健康教育列入重要教学计划的一部分。例如，班主任要结合班会活动、户外活动、课程教学等方式参与进来，与学生互动交流，培养学生的综合素质，这有助于培养学生的德智体美劳的全面发展。

(二) 活动教学法

活动教学法，顾名思义，就是为了培养学生的动手协作能力与心理健康特别开设的一门活动课。学生可以通过户外活动或者比赛活动锻炼团结协作的能力与动手能力，增进学生之间的感情。在这样团结融洽的氛围中，学生很容易建立起自信，积极地与大家交流协作，培养出乐观向上的心态，这有利于学生三观的养成。教师可以组织各种活动供学生参与。例如，教师可以组织观影活动、课本剧比赛调动学生的积极性，让学生全员参与，打造和谐的教育氛围，从而获得促进学生心理健康教育的最佳效果。

总之，班主任应该在工作中对心理健康教育加以重视，根据上述方法对小学生进行心理健康的防护与疏导，让学生在积极乐观的环境下健康成长。这是我们共同的愿望与目标。

参考文献

[1] 孙桂香. 浅谈小学教学中的心理健康教学策略[J]. 中国科技信息, 2010(05).

[2] 梁丽丽. 小学语文教学中培养学生健康心理的实践[J]. 继续教育学院学报, 2007(05).