

国获取换位思考的能力,也是其亲社会行为的形成关键,有利于发展其交往能力与环境适应能力^[1]。

3.2 家园相互配合,实现同步教育

很多情况下幼儿在在家中的表现与在幼儿园中的表现呈现着两面的状态,幼儿在幼儿园中积极主动的做很多事情,并且十分听教师的话,然而在家庭中的状态却完全相反,非常任性,并且过分的依赖于家长,这种情况就导致了在幼儿园已经养成良好的习惯,回到家中就完全放纵,使得良好的行为习惯并没有起到真正的作用,同时也没有真正的养成良好的行为习惯。例如:在幼儿园中幼儿都能够自己主动吃饭,并且不挑食,吃饭的时候就只是在吃饭,而回到家中,任性的想要家长喂饭,并且还要边看动画片边吃饭,自己想不吃的食物就不会吃,与在幼儿园中表现完全相反,而家长为了能够让幼儿吃饭,也是完全的服从幼儿的需求。所以,应积极开展家园合作,使家庭以及幼儿园能够实现同步教育,这样幼儿才能够真正的培养良好的行为习惯,并且积极引导家长在家庭中开展与幼儿园教育保持一致,并且还可将幼儿良好行为习惯布置成作业,让家长将幼儿在家吃饭的状态运用手机发送到微信群中等等。这样能够很好的促使家长与幼儿园教育同步,进而有效培养幼儿的良好行为习惯。运用家庭与幼儿园相互配合进行实现同步教育的方式,能够促使幼儿无论在家庭中还是在幼儿园中都能够保持良好的行为习惯,这种情况下才是有效培养幼儿良好行为习惯的关键^[2]。

3.3 开展家园活动,提高家长育儿能力

家庭观念影响着家长的教育行为,简单来说,家长认为什么样的教育方式最为有效,最好,那么就会运用不同的教育手段。但是在现如今时代背景下,家长的教育理念变化非常大,有此家长认为不能输在起跑线上,为幼儿报各种各样的兴趣

班,忽略培养幼儿良好行为习惯的重要性。还有此家长太过溺爱幼儿,现如今大多数家庭都是独生子女,无论是爷爷奶奶还是爸爸妈妈都对幼儿溺爱,能不让幼儿动手的事情都不会让幼儿动手,秉承着幼儿还小的理念。总而言之,时代的变化使得家长的育儿观念发生变化,教师应注重引导家长正确的育儿观念,提升家长育儿能力,这样才能够更有效的实现家园合作,促使幼儿能够身心健康的发展。教师可以在幼儿教育时期多多开展家长会以及各种各样的家园活动,在家园活动中渗透正确的育儿理念,这种情况下就能够有效的提升家长的育儿能力。例如:开展我是小小能手的家园活动。在这个活动中家长能够更加清楚的感受到幼儿的能力,并且也能够观察到幼儿与幼儿之间的差异,这种情况下教师加以引导,引导家长在家中养成幼儿良好行为习惯的重要性,并且在这个过程中也让家长能够参与进来帮助幼儿进行劳动,这会使得幼儿对于劳动更加感兴趣,有效帮助幼儿养成良好的行为习惯,并且能够让家长明白幼儿能够做力所能及的事情,转变育儿观念,有效提升家长育儿能力。开展家园活动要多多进行,将更多的育儿经验以及正确的育儿理念传输给家长,这种情况下不仅能够促使家长有效提升育儿能力,还能使得家长更加信任幼儿园的教育,进而为今后开展家园活动共同努力。

4. 结束语

家园共建能够有效培养幼儿良好习惯,这不是一朝一夕就能完成的,需要教师与家长进行长期的培养,才能够真正的培养幼儿良好行为习惯。

参考文献

[1]李莲花.家园合作对幼儿良好行为习惯培养的探讨[J].新课程研究,2019(14):99-100.

[2]李霞.家园合作对幼儿良好行为习惯培养的探究[J].学周刊,2017(06):208-209.

提升初中心理健康教育,帮助学生“走出心灵孤岛”

欧婷愉

(仁化县实验学校 广东 韶关 512300)

[摘要]随着我国改革开放进程的不断深入,人们的生活水平得到了一定的提高,家长更多的关注孩子的学习成绩,极力为孩子建立良好的物质环境,但是却对孩子的心理健康缺乏关注。同时社会、学校更为关注的也是学生的学习成绩,将学习成绩作为衡量学生好坏的标准,很少关注学生的心理健康问题。致使部分学生出现抑郁、暴力等心理状态,不愿进行沟通,将自己封锁在一座孤岛上,甚至出现自杀、杀人的状况。所以加大学生的心理疏导,为学生创设良好的心理健康环境尤为重要。本文以初中生的心理健康教育研究为例,通过对初中生出现的心理问题进行分析,提出提升初中生心理健康教育的策略,促使学生走出心灵孤岛,自信健康的生活。

[关键词]初中生;心理问题;心理健康教育

初中生正是学生成长的关键时期,是性格、兴趣、认知形成的重要阶段,所以在这阶段良好的心理健康辅导尤为重要。我们可以看出在校园中部分学生时长表现出不合群、沉默不语、脾气暴躁、有暴力倾向等行为,有些学生不愿或是不敢与同学、老师进行沟通,与老师、家长对着干,长久以往十分不利与学生健康心理的形成。教师要针对该类学生,采取针对性的措施,加大学生的心理健康教育。同时家长也要加大对学生心理健康的关注,给予学生更多的陪伴和关爱,及时与老师进行沟通,了解学生在学校的情况,协同老师一起帮助学生走出心理问题,促进学生良好健康心理的形成。

一、初中生出现心理问题的主要原因

(一) 自身心理障碍、精神疾患

部分学生自身存在的心理障碍,可能由于儿童时期的心理创伤等原因,产生轻度的精神疾病,例如:抑郁症、孤独症、害怕与人沟通交流等心理障碍,严重的甚至会出现自杀倾向,所以家长和老师要对已经出现不良心理状态的学生进行及时的关注,及时的引导学生到医院进行检查,接受治疗,老师和家长要明确,当学生出现严重的心理障碍时候,仅仅依靠学生个人的努力是无法康复,所以要给予学生更多的关注和关爱,及时帮助学生战胜心理困扰,恢复心理平衡,帮助学生走出心灵孤岛,促进学生良好心理的形成。

(二) 学生心理承受能力不强,抗击打能力较弱

当前我国大部分的初中生多属于独生子女,从小生活相对富裕,家长过于溺爱,几乎没有经历过任何的挫折,所以其心理素质普遍不高,缺乏处理困难、挫折的能力,当学业出现困难,或是处理不好与学生之间的关系时,就会产生不良的心里情绪。家长出现不良的心理问题,根源都是在于原生家庭,家长时学生第一任老师,家长的过度溺爱,就会使学生产生自私、人性的心理,致使学生的情感脆弱,遇到一点挫折就会采取自我封闭的状态,是自杀、自残、报复等过激行为形成的主要原因。

二、提升初中心理健康教育,帮助学生“走出心灵孤岛”策略

(一) 及时发现学生心理问题,促进学生心理健康发展

当学生出现抑郁等情绪时,就要及时的就医治疗,如果医治不及时,很容易使学生出现自杀行为,所以这就要求我们的教育工作者要加强与家长之间的沟通,及时的了解学生在家庭的状况,关注学生在学校的举动,当发现学生不合群、孤僻等状况时,要及时的进行心理疏导,了解学生的近况,同时加强与学校心理辅导老师的沟通,针对学生不同的心理状况,有充分的了解,能够对学生的心理状况进行诊断,对出现轻度抑郁症的学生,要及时的联系家长进行药物治疗。当药物治疗使学

生的状况出现一定改善之后,在进行心理辅导。只有这样,才能达到根治的目的。

(二) 教师创设多种途径,加大心理健康教育

教师要积极的开设多种渠道的心理健康教育,针对初中生的心理特点,开展心理健康教育,在平时的教学中,针对胆小,不敢表达的学生,教师在课堂回答问题是,要给予及时的鼓励,当胆小的学生回到问题之后,要及时的给予肯定的评价,提高学生自信心。同时在每周的班会上,要多组织一些演讲、辩论活动,要求班级所有成员都要参加,促进学生表达自己的想法,在班级活动中,尤其是在班干部的选拔上要采取公平公正的原则,在充分的考虑学生的综合能力,而不是以学生的成绩来选定班干部。可以多组织社团活动,提高学生的团队合作意识,培育学生积极向上的情绪,使学生的情绪能够在活动中得到宣泄。开展班主任信箱,当学生有心理困惑,但是又不敢直面与老师沟通时,可以将问题写下来,放在信箱中,促进老师对学生的了解,根据学生的不同情况采取针对性的心理健康教育措施。加大播放心理健康宣传片,每月在月末的班会活动上播放心理健康宣传片,可以是心理问题宣传片,同时也要播放一些例如感恩父母题材的宣传片,使学生明确心理健康问题产生的原因,以及预防办法,减少不良情绪,促进学生与老师、同学、家长之间良好沟通。同时通过观看感恩父母题材的宣传片,使学生明确父母的艰辛与不易,做好“自杀干预”,使学生明确放弃生命是对自己和亲人的不负责,会给父母带来巨大的痛苦。进而通过“自杀干预”影响具有自杀倾向的学生。使学生走出自己的心理孤岛,积极的接受来自老师、父母、同学们的关爱,促进良好心理健康的形成。

三、结束语

心理健康教育不应该只局限于健康教育课堂,应该是多途径的促进学生良好心理状况形成的所有教育活动,老师不仅要引导学生形成良好的心理健康状态,同时也要协同家长为学生创设良好的心理环境,使学生在轻松、愉悦、舒适的环境中,健康成长,同时提升学生面对挫折的能力,培育学生能够处理与同学之间关系的能力,当遇到问题时,具有及时的与家长、老师进行沟通的意识。开展形式多样的社团活动,使学生在集体活动中大胆的发言,倾诉、转移自己的不良情绪,以促进学生心理的平和、积极、健康发展。

参考文献

[1]王慧芬.如何引导学生走出心灵的沼泽——谈学生的心理健康教育[J].现代教育科学:中学教师,2013(11):2-3.

[2]钱卫云.做学生的朋友 走进学生的心灵——浅谈班主任如何加强学生的心理健康引导教育[J].2013(11):2-3.