

如何开展好小学心理健康教育工作

段铁霞

吉林省松原市前郭尔罗斯蒙古族自治县红星学校

[摘要]在当今的小学学校中,教师除了关注学生的知识学习之外,也越来越重视学生的全方面发展和心理健康。尤其是现在的家长对自己孩子的学习越来越关注,希望他们越来越优秀,这些在无形中就给了学生一些压力,还有学生在学校中和同学的交往、和教师的交流等等,这些都影响着学生的心理健康,我们要想让学生健康快乐的在校园中学习成长,首先就要强化对学生的心理健康教育。

[关键词]小学教育;心理健康教育;意义;策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.02.682

引言:

不可否认的是小学阶段学生身心发展的关键时期,小学教师需要充分发挥自己的作用和价值,有意识地让学生养成良好的生活习惯,不断地促进学生形成一个健全的人格。小学教师在开展班级管理工作的時候,不仅仅需要维持正常的班级秩序促进班集体的正常发展,而且还需要促进学生思想情感的全面发展,在实际开展教学工作的时候,要从思想上高度的重视心理健康教育的质量,只有这样才能够有效的影响学生,促进学生成为这个社会需要的高素质人才。

一、加强学生心理健康教育对开展小学德育工作的重要性

(一) 有利于小学德育工作取得更好的效果

在小学德育工作中融入心理健康教育的原因在于现阶段的小学生普遍不具备良好的心理素质水平,关注小学生心理素质的提升,为其他德育工作的开展提供了扎实的基础,能够保证德育工作的成效,因此作为小学教师就需要深刻意识到针对小学生进行心理健康教育的必要性,并积极掌握有效的心理健康教育模式,才能够促进心理健康教育和德育工作的不断融合,共同为学生的综合素质提升服务。

(二) 有利于小学生心智健康发展

鉴于现阶段的小学生普遍表现出较多的心理健康问题,因此必须重视心理健康教育工作的落实,用于解决小学生的心理问题,为小学生的健康成长助力。

二、加强学生心理健康教育的有效方法

(一) 完善心理健康教育基础设施

在学校强化小学心理健康教育的工作中,最重要的一步就是为学生的心理健康教育提供完善且专业的基础设施,包括心理健康课的教师。在过去,大部分小学都对学生的心理健康重视不足,不仅校园内没有专门的心理健康室,可能连心理健康课的教师都是其他学科的教师在工作之余兼顾进行的,这种不重视学生心理健康的行为是不正确的,教师总是怀着小学生年纪小能有什么压力的想法也是需要改正的。在当今社会,不仅成人的压力大,容易出现心理健康问题,小学生也是如此。不少家长和教师对学生的成绩抓得很紧,从小学就开始想让孩子赢在起跑线上,于是小学生有着繁重的课业压力。而且现在的小学生不同以前,他们在懵懂时候就能够通过互联网接触到外面的世界,包括他们所处的时代环境也与之不同了,在这个高速发

展且包容性强的时代下,小学生的眼界和思维都大大提高了,他们不是什么都不懂,相反他们的感知力和敏锐程度是成人所无法想象的。在我们目之所及的地方,就经常出现着小学生的压力或者因为教师的训斥而选择轻生这样的令人心痛的事件。因此,在这种基础之上,也为了防止这类事件再次发生,小学生的心理健康应该被学校重视起来了^[1]。

首先学校要高度关注和重视学校心理健康教育的基础设施建设起来,学校要有专业的心理健康辅导室,并要有各种专业的基础设施。为了让学生有更加专业的心理辅导,学校还要配备更加专业的心理健康教师,这些教师在有专业的心理学技能和知识的同时,也要修有相应的教育学知识,这样才能和小学生更好地进行沟通。

(二) 将心理健康教育贯彻各学科

同时在学校进行心理健康教育时也不能仅仅依靠心理教师来帮助学生,心理教师和学生接触的时间比较少,对学生的情况和性格等也不能在短时间之内完全了解清楚,因此在学校中,如果学生出现心理健康类的问题,还是需要心理教师和其他学科的教师包括学生的教师和家长等,多方进行合力解决学生的问题。而各学科教师也不能仅仅在学生出现心理问题之后才给予关注,而是要将心理健康教育贯彻进日常的授课和同学生的沟通交流之中。每个学生的性格都是不同的,他们在学习和生活中也呈现出不同的状态,而作为学生的授课教师,在学校中他们与学生的接触是最多的,也是最有机会向学生传递心理健康的知识并且发现学生异常的人。心理健康的教育并不完全是那种浮于纸上的专业性的知识,更多的是要传递和教给学生面对事件的正确态度和做法,并且科普给学生心理和生理方面的基本常识。后一方面是心理健康课的教师在课堂上专门给学生科普的内容,而前一部分是大多数授课教师和教师在日常与学生的交流中可以潜移默化的教授给他们的内容^[2]。

比如,在课堂上如果两个学生突然因为某事发生了争执,作为授课教师,应该首先安抚住学生的情绪,让学生冷静下来,保证课程能够顺利进行。然后在课下可以将学生叫出来了解情况,首先向学生说明在课堂上打闹的行为是不正确的,不管有什么问题都可以课下去向老师寻求帮助解决。其次,问清楚学生之间起矛盾的原因,帮助学生之间和解,以免留下隔阂影响学生的学习和日常生活。如果遇见这类事情,再去找心理教

师明显是不切实际的,因此学校要加强对任课教师的教育心理学知识和技能的培养,让每个教师都拥有解决突发问题的教育机制。

(三) 加强师生之间的交流

大部分的小学生在心里或多或少会害怕自己的教师,所以很多时候如果发生一些事情都不愿意和教师进行沟通和交流,这对于教师开展心理健康教育会带来一定的阻碍。为了有效推动心理健康教育的顺利发展,首先老师在对小学生进行心理健康教育与辅导的时候,先多倾听学生心中的想法,再了解学生系统心理状态之后再对学生进行有针对性的引导,这样会让学生觉得自己受到了老师的尊重和理解。这样的教学方式也能够起到更好的心理健康教育效果。除此之外,当班上的学生再用特殊的方式对老师倾诉,或者班上的学生在对老师讲话的时候会哭泣,这个时候老师需要耐心理解并且尊重不要打断学生的宣泄方式,等学生情绪稳定之后再对学生进行心理健康引导。在和学生交流的时候,要尽可能与朋友的口吻和学生进行平等的对话,这样能够缓解学生的紧张情绪,并且也能够真正走进学生的内心,了解学生的真实想法。

(四) 多举办一些心理健康教育活动

在学习的整个过程当中,老师也可以举办一些心理健康教育活动,这样能够给学生更多放松的机会,缓解他们的心理压力,让学生更好地释放负面的情绪。心理健康教育活动也能够让学生了解更多的心理健康小方法,让学生养成一个健全的人格。教师需要高度的重视心理健康教育的进展,并且要宣传心理健康教育,让学生也意识到心理健康的重要意义。学生在参加这些心理健康教育活动的时候,也会从中获取一些知识,不断增强自己的心理素质^[3]。

(五) 加强班级文化建设,构建集体良好的心理环境

身为教师一定要注意全面的了解班上的每一个学生,在对小学生进行评价的时候,要以全面客观的态度进行,一般不能只用分数来衡量学生,每一个学生都是非常独特的存在,不能只看学生的考试成绩。教师需要注意学生的个性发展,要根据学生的兴趣爱好,定位每一个学生的具体情况,让每一个学生都意识到自己的闪光点,增强学生的自信心。开展心理健康教育的时候,老师要对所有的学生都一视同仁,并且如果学生的综合能力不是很强,那么这个时候老师就可以多和学生进行谈话,主动关心学生,多鼓励和肯定学生。

(六) 开设心理健康宣传讲堂,引起重视

为了可以对小学生的心理健康状态进行更为高效的维护,对小学生的价值观以及责任心进行培育,小学教师在实际开展教育教学工作的过程当中可以将心理健康教育渗透到各个方面,建构共赢、互助、友爱以及和谐的班级文化风尚。定期组织开展心理健康知识讲座,为小学生提供心理健康方面的意见以及指导,还可以组织开展社区公益、校园爱心拍卖、心理健康画报制作以及黑板报评比等等课外活动。小学生通过参与丰富多彩的活动,使得小学生能够进一步意识到心理健康教育的

重要性,与此同时使得小学生能够学会一定程度的心理调试技能以及心理知识。

比方说,小学教师老师可以定期或者不定期组织开展心理健康宣传讲堂,对一些具有正能量的社会新闻进行分享,通过电视节目以及电视访谈来充分感受这些人身上的宝贵品质,为小学生树立更为优异的榜样。对《心灵奇旅行》《悲伤存在的意义》以及《同理心的力量》等等动画短片进行观看,使得小学生在对故事进行观赏的同时收获感动以及知识,懂得去对当下的生活进行珍惜,使得小学生能够充分了解到心理健康问题是极为可怕且严峻的,需要对自己的家人以及自己的人生充分负责,遇见问题的时候需要主动寻求教师老师以及父母的帮助。

(七) 小学教师老师与学生家长的互相配合

作为一名合格的小学教师老师需要充分意识到,仅仅依靠学校的心理健康教育活动是远远不够的,需要争取到学生家长的配合以及支持。而小学教师老师除了需要将班级管控工作进一步做好之外,还需要可以充分利用工作之余与学生家长进行紧密的联系,为学生家长提供专业的引导,进而共同为小学生的心理健康发展而努力。当然,小学教师老师还可以充分利用班会等等集体活动来对学生家长进行教育与引导,使得学生家长能够进一步认识到小学生心理健康的重要性,并使得学生家长学习会怎样与小学生进行相处,为小学生的健康发展与成长奠定极为坚实的基础。当前社会是极为杂乱的,以至于小学生的生活环境也愈来愈杂乱,而小学教师老师可以做的就是尽自身最大的努力,协助并且引导小学生建构更为优异的心理^[4]。

结语:

教师不仅是班级管理工作与思想教育工作的实施者,也是心理健康教育的设计者与践行者,更是小学生快乐认知、合作探究、互助成长的陪伴者与促进者。因此,教师以人文理念和素质教育为指导思想,积极探究班级教育工作和心理健康教育的科学实施对策,以此为小学生的快乐认知、友好交流和健康成长创设出人性化、科学化和实效化的班级环境和心理环境,切实促进小学生的知识积累、能力培养、增长才干和素质提升,直接助力小学生早日成才。

参考文献:

- [1] 王丽新. 试论小学心理健康教育与儿童心理发展[J]. 吉林省教育学院学报, 2016, 32(2): 34-36.
- [2] 高达维. 微课程在小学心理辅导课中的应用与实践探索[J]. 中小学心理健康教育, 2018, (32), 34-36.
- [3] 沈曙虹, 林静. 规范管理专业引领品牌塑造积极导向——中小学心理健康教育的南京模式[J]. 中小学心理健康教育, 2016(23): 10-12.
- [4] 李国华. 小学健康教育课存在问题及对策的研究[J]. 中外企业家, 2019(36): 155.