

小学班主任班级情绪管理策略研究

王晓梅

内蒙古包头市昆都仑区包头钢铁公司第一小学

[摘要]小学阶段的学生正处于身心发展的关键时期,因此对于小学班主任而言,在小学生身心健康的发展过程中发挥着重要的作用。本文通过采用文献资料法和分析法对小学班主任情绪管理中存在的问题及原因进行分析,有针对性的提出了提高小学班主任情绪管理的建议和策略,希望通过本文的研究能够有效的提升小学班主任班级管理的效果,为小学生的终身发展奠定良好的基础。

[关键词]小学班主任;情绪管理;策略研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.527

前言

近年来有关我国中小学教育所存在问题的新闻报道引起了社会各方的关注。从这些报道的内容中来看,当前我国小学班主任班级情绪管理策略方面仍然存在着一定的不足。小学班主任是小学生情绪管理的示范者和心理健康的守护者,小学班主任班级情绪管理的意识和能力的高低,都会直接影响小学生的情感发育,甚至对小学生的健康成长产生长期的影响。因此本文对提升小学班主任情绪管理能力的策略进行研究,对促进小学生身心健康有着重要的作用,更对小学生快乐的成长具有重要的现实意义。

一、小学班主任情绪管理存在的问题及原因分析

(一)小学班主任情绪管理存在的问题

1.部分小学班主任班级情绪管理策略意识淡薄

通过查阅文献资料得出:当前部分小学班主任在班级管理策略中意识淡薄。班级管理本身是一门科学,只有具备专业能力的教师才能够胜任班主任的工作,然而在文献资料中得出当前部分小学的班主任在班级管理中很情绪化,缺乏相应的教育学和心理学的理论基础及其处理问题的办法,总是按照自己的思维意识去要求学生改变学生,如果学生没有按照班主任的要求去做,就会对学生进行语言的谩骂,身体的变相体罚或体罚的现象,而这一现象的产生正是班主任教师缺乏情绪管理策略而导致自我情绪管理能力差,用简单粗暴的语言进行宣泄的表现,这种管理方式有可能会对小学生的身心健康发展造成一定的影响。

2.小学班主任班级情绪管理策略能力持续性低

小学阶段的学生由于其身心发展的特点,在辨识能力方面是比较弱的,而且分辨是非的观念不强,即便班主任在日常的生活中会及时地强调学生该如何表现,如何去做,小学生也难免会阶段性地发生一些错误,这时班主任在处理班级的问题时就难免会产生无奈和烦躁的不良情绪,部分小学班主任就会被淘气的学生所影响难以有效的控制自己的不良情绪,甚至有可能将这种不良情绪一直带回到家中。而当前我们更多关注的是小学生的情绪变化,而忽视对班主任工作中产生情绪问题的解决,因此就体现出了小学班主任情绪管理能力中缺乏积极的情绪管理策略的培养过程。

3.现行班主任班级情绪管理策略的机制不够健全

通过查阅文献资料得出,当前现行班主任班级情绪管理

策略培训体制机制不够健全。当小学班主任产生不良情绪和心理状态时,并没有有效的解决策略和针对性的建议能给予小学班主任有效的疏导,这就体现出了现行班主任班级情绪管理策略培训体制不健全的现状,针对这一现状学校可以组建心理疏导咨询室、消极情绪宣泄中心等,让这些部门真正能为小学班主任采用班级积极情绪管理策略提供有价值的帮助。

(二)小学班主任情绪管理存在问题的原因

1.小学班主任班级情绪管理策略对象的成长阶段特点

动态性是小学班主任在班级管理工作中的显著特点,因为班主任管理的主要对象就是小学生,小学生正处于人生发展的初级阶段,在这个阶段的学生,其内心世界是非常丰富的,而且自主性和可塑性都很强。对于班主任在班级管理中所采取的情绪管理策略感知也较为敏感,但是这个阶段的小学生在人生观和价值观方面还不是很成熟,随着年龄的不断增长小学生的心智发育会得到逐渐的提升,也会在班主任有目的、有计划的引导中快速的成长。因此班主任要明确其自身情绪管理策略的运用对于小学生发展所产生的重要意义,要懂得克服消极的班级情绪管理,多赞扬学生,关心学生,让小学生感受到班主任无私的爱,作为班主任要清醒的认识到自己的职业特点,让小学生身心健康得到全面的发展。

2.部分小学班主任缺乏班级情绪管理的能力

通过查阅文献资料中研究得出:当前有部分年龄较长的班主任在班级的管理过程中主要是依赖他们所从事多年班主任工作的经验进行班主任工作的管理,但是对于相关理论知识的学习和管理方面经验的学习是较少的。有部分小学班主任对于情绪管理策略的重视度不足,因此会导致其情绪管理中存在的问题不易被发现。作为小学班主任在日常工作中是非常繁忙的,很少有时间能够对自己的情绪进行有效的管理,甚至也不会察觉到自己真正的情绪,只是接纳、压制、甚至是逃避,而当前学校也没有专门的心理咨询师帮助班主任进行心理方面的有效疏导,班主任心理存在的压抑、焦虑的情绪也不能够得到有效的沟通和宣泄,最后就会导致班主任产生消极的情绪管理问题。面对这样的情况就会让小学班主任受到消极班级情绪管理策略的困扰。因此一定要注重对小学班主任心理健康的关注,从实践出发改善小学班主任情

绪管理的方式，在潜移默化中影响小学生形成良好的个人品德。总体来说在小学班主任班级情绪管理中，班主任运用消极班级情绪管理的策略是当前需要迫切解决的问题。

3. 小学班主任面临的社会及家庭生活压力大

作为小学班主任来说，所承受的压力是来自社会、学校、家庭以及自身性格特征等多方面的压力，而且每天都在与思想还未成熟的小学生进行沟通交流，这样的现状是导致小学班主任消极情绪产生的主要原因。如果班主任运用消极班级情绪管理策略就难以培养出具有积极乐观情绪的小学生。从社会角度来看，虽然国家加大了对学校资金的投入和校园文化基础设施的建设，但是对于班主任思想意识的建设还没有得到足够的重视。从内部的家庭环境来看，小学班主任也是社会人，班主任的薪资待遇会直接影响家庭生活的质量，而小学班主任的社会地位和薪资待遇也会直接影响班主任的生活需要。

二、小学班主任班级情绪管理的建议策略

1. 小学班主任要树立崇高的职业道德理想

作为小学班主任一定要树立正确的职业道德，并且要为人师表，时刻遵守“终身学习”的教育理念。因为班主任的一言一行，对于小学生的健康成长都有着极其重要的影响，只有小学班主任认识到自己职业的神圣和光荣性，才能够在实际的班级管理中的充分的发挥班级情绪管理的能力，调节和管理好自己的情绪，并且去运用有效的办法和措施去引导和解决班级里小学生所产生的不良情绪，因此作为小学班主任就一定要树立崇高的职业道德理想，要努力去做一名有理想信念、有道德情操、有扎实知识和有仁爱之心的“四有”好老师，这也是作为小学班主任班级情绪管理策略中的主要策略。

2. 小学班主任要提升积极情绪管理策略的能力

首先作为小学班主任一定要积极的引导小学生产生正向的心理行为，要熟悉每个小学生的身心发展特点。对于处于身心特殊发展时期的小学生他们的情绪是容易冲动的，而且自我的调控能力较差，所以作为小学班主任就一定要对学生的情绪变化有很强的敏感度。在班级管理过程中要正确的认识和辨识自己情绪情感的变化，这也是小学班主任有效的进行自我情绪调控的重要保障。

作为小学班主任，在工作和生活上会遇到很多困难和挫折，这就为班主任消极情绪的产生创造了条件，如果小学班主任不能够有效及时的进行自我调节和控制，就必然会影响到自身的教学和班级管理的活动，久而久之就会产生不良的情绪。因此作为小学班主任就要有效的去控制自己的不良情绪，使自己能够在短时间内迅速的冷静下来，摆脱不良情绪的困扰，遇到问题要理性的思考，明确情绪变化的源头，并且有效的采取有针对性的处理消极情绪的措施改变当前的现状。

同时小学班主任还要具有不良情绪的缓解能力，当自己

或者是学生的情绪发生变化和波动时，要采取适当的方法和手段让紧张的情绪得到舒缓，从而保持理性的心理状态。缓解不良情绪的方法可以有：向好友倾诉，通过参与体育运动去释放自己的不良情绪，也可以通过读书、逛街、购物、甚至是吃零食等方法去缓解和释放自己的不良情绪。总之无论采用什么样的宣泄方法，都可以结合自身的现状去找到合适的情绪宣泄的方法，进而养成对不良情绪有效控制的能力。

三、学校方面提升小学班主任班级积极情绪管理策略

在小学校园中设立小学班主任班级情绪管理的专职部门或者岗位，能够有效的保证小学班主任班级情绪管理能力的提升。例如在学校方面要配备专门的针对小学班主任情绪管理的疏导和指导的专业人员，以便能够对小学班主任班级情绪管理问题进行专业有针对性地指导，进而有效地提升小学班主任班级情绪管理策略的能力和水平。同时要建立小学班主任班级情绪管理的规章制度，通过规章制度的约束将小学班主任班级情绪管理落到实处，促进和谐校园的良好形成，同时学校要设立针对小学班主任班级情绪管理的完整规章制度，能够对小学班主任情绪管理有效的监督指导并加以规范。同时要完善小学班主任班级情绪管理的监督考核体系。各学校要结合自身学校的实践特点，对班主任班级情绪管理工作进行定期的检查和评价。并且通过多种措施和方法加强对小学班主任班级情绪管理的支持，以提升小学班主任的职业幸福感，有效的减少负面情绪对小学班主任班级情绪管理策略的影响。

总之：提升小学班主任班级情绪管理策略的能力是加强小学班主任队伍建设的必然选择，小学班主任情绪管理策略和方法运用的是否恰当，会直接影响小学生的行为举止，所以在小学班主任的情绪管理中，每一位班主任教师都要运用积极的情绪管理策略，让学生能够在班主任的正确积极引导下健康的成长。同时小学班主任更在班级具体的管理工作中发挥着主导作用。如果在班级的情绪管理中采用积极的管理策略必然会为小学生形成融洽的学习氛围创造良好的条件，能够有效的提升小学生的学习效率，增强小学生在学校和生活中的幸福感。所以作为小学班主任在情绪管理中一定要正确的发现问题、正视问题、有效的去解决问题，多管齐下提升小学班主任的自我效能感，从而提升小学班主任班级情绪管理策略的意识和能力。因为积极情绪管理策略是小学班主任未来生活和工作中的重要技能之一，这对小学班主任的发展前景具有重要的影响。

参考文献

- [1] 卢传吉. 试论小学班级管理策略[J]. 长江丛刊, 2018(01): 296.
- [2] 邱莉. 教师课堂情绪调节能力的现状调查研究[J]. 教育研究与实验, 2011(06): 35-39.
- [3] 马恒举. 小学班级管理中的情感教育渗透研究[J]. 新课程(下), 2019(03): 280.