

新入学儿童心理健康教育课堂实践活动探索

李令坡

(淮北市人民路学校 安徽 淮北 235000)

[摘要]新入学儿童极易因成长发展环境的改变产生过渡期适应性心理问题,学校心理健康教育老师可结合课堂教育教学实践,运用心理学的相关知识和技术有针对性地开展分析研究,并试从儿童期的认知发展、社会性发展、行为分析矫正、学校心理咨询等方面积极探索转变儿童心理发展问题的教学实践经验和方法,促进新入学儿童通过有效的心理健康教育活动树立积极的学习态度,培养基本的学习习惯,掌握正确的学习方法。

[关键词]新入学儿童;心理健康教育;课堂实践探索

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.1522

从发展心理学上来说,上了小学,意味着孩子们将从幼儿期过渡到童年期,生活也将以游戏为主导逐步转变为以学习为主导。教师们在教学实践中发现:几乎所有孩子会在这个过渡期内显现出程度不同的心理发展问题。作为心理健康教育老师,有责任就此问题进行研究分析,并结合教学实践,积极促进学校、教师和家长主动做好适龄儿童入学的心理健康教育准备,引导孩子们在校园新环境中得到平稳的过渡、适应和发展。

对于许多刚入学儿童来说,快速进入小学生的角色是有难度的,虽然有些孩子也表达出对学校的兴趣和喜爱,但多数孩子对学校的喜爱原因仅可能是觉得学校很新奇,很好玩,他们正被学校的外部现象所吸引。而对待学习的态度,很多孩子还不适应老师的要求和指引,觉得在学校里就像做游戏,想学就学,想不学就不学,行为表现为明显的随意性和任性,许多孩子以为,学校不过是幼儿园的延伸罢了。

教育部《中小学心理健康教育指导纲要》中小学低年级心理健康教育的任务包括:帮助学生认识班级、学校、日常生活学习环境和基本规则;初步感受学习知识的乐趣,重点是学习习惯的培养与训练。

在心理健康教育实践活动中,心理辅导老师可以结合刚入学儿童心理发展的规律和特点,对学生开展有针对性的入学常规训练活动,促使学生们在常规教育发展氛围中养成基本的学习习惯。

一、把握一年级小学生依从关系期,促进孩子尽快的融入校园新环境

当孩子们刚踏入学校这个新环境,就必然要面临人生的新阶段,很多与幼儿时期截然不同的新体验,必然导致许多孩子在出现新奇、兴奋感的同时也会出现陌生感、不适应感、不安全感。如果负面感受过强极易造成孩子对新环境的认知偏差而导致无助恐慌情绪。这时,相对无助的孩子最容易产生对学校权威人物老师的依从。教师应积极主动的利用好孩子们的这一“依从性集合关系期”,引导孩子们主动与老师建立人际联结关系,让孩子们在和老师的融洽沟通交流中增强信心,勇于探知新事物,尽快融入新环境。

此时,心理健康辅导老师应刻意“扮演”权威而又容易接近的新老师角色,通过与孩子们的交流和观察中不动声色的“接受”他们的认可和依赖。要满怀爱心,极尽耐心,饱含童心,从孩子们的角度出发,用孩子们的语言表达,不遗漏每个角落,不忽视每个眼神,真诚的在孩子们心灵中播下希望的种子,让孩子们在迷茫无助中找到依靠和寄托。

例如:教师在课堂上常常郑重其事的处理一些孩子们的“紧急情况”:指导学生独立完成鼻子出血“3步止血法”;帮助学生修书包带、拧水杯;安慰哭泣的孩子;给告状的孩子主持“公道”;回答孩子们各种千奇百怪的问题等。通过

课堂生活中的点点滴滴,教师赢得了孩子们由衷的爱戴和尊敬,成了他们在校园里最信任的人。

二、培养学生课堂纪律观念,注重校园规则的严格落实,不让“滑头”学生钻空子

进入小学,儿童对道德准则的认知已经进入前习俗水平的公平互换阶段,开始形成公平、互换和平等分配的相关意识。孩子们开始以物质上实用的方式来理解这些价值,如互相帮助交换,有回报期望的付出等。从道德行为发展来看,入学儿童道德意志控制力和自觉性的确明显增强,但还是处于难以自控阶段,不能脱离外部的检查和督促。此时,作为权威,家长和老师都可对学生的道德观念产生极为明显的影响。

对此,教师在心理健康教育活动中应积极创设严谨简洁的课堂纪律和课堂礼仪规范,引领学生们一视同仁的守规则、知荣辱、明是非。特别强化孩子们对课堂规则的设立、实施、监督、评价过程的体验感受,以促进其对规则的公平,执行的公正,效果的改变深入理解,从而内化懂规矩、守纪律的道德意识观念。

例如:在心理活动课堂上,教师常常有针对性的布置一些孩子们感兴趣的创设作业。如:画你最喜欢的校园风景画,做一张提醒自己认真听课的提示卡,写出你最想和老师说的话等等。很多同学都兴致勃勃的参与其中,任务完成的有声有色。但各班总有几个学生就是不愿做,老师将他们找过来,他们一副懵懵懂懂,迷迷糊糊的样子,根本跟不上大家的节奏,越是这样,越不能“放过”他们,教师静下心来,手把手的指导,头顶头的鼓励,即使下了课,老师也要等到他完成。在老师的“逼迫”下,这些孩子们渐渐甩掉了班级“小滑头”的帽子,兴冲冲的融入班级大家庭中。

三、创造和每个学生交流的机会,及时发现和预防个体学生心理问题

心理健康教育课堂是对学生们开展团体心理辅导的阵地,也可以有效的针对个体学生心理问题进行疏导或干预。

在心理课堂上,教师应有意识多创造一些和学生个体交流的机会,如对每位学生课堂创设作业的指导和讲评;对学生课堂提问和开放的安慰和鼓励等。通过与学生们的面对面沟通交流,有利于强化课堂心理健康教育辅导的效果,提升学生的学习成就感和归属感;教师以阳性强化法奖励孩子们的主动参与行为,有效增强孩子们的心理体验效果,有效激发学生们学习兴趣和信心,让学生们把学习当做快乐的事。

四、善于发现孩子背后的故事

在心理健康教育教学实践中,心理老师可以通过多种方法对儿童的行为表现做出评价,如直接观察法、行为角色扮演法、报告法、等级评定法等等。通过对儿童行为的评定

分析有利于教师更准确深入的推测出个体学生的心理发展现状、特点或问题。也就是说，只要留心，老师常常能发现孩子们背后的故事。

案例一：小志的创意画“李老师和学生”

一年级（5）班的小志很喜欢上李老师的心理课。在一次心理课上，李老师布置了一幅“和最喜欢的人在一起”的创意画，同学们的作品虽花样百出，基本都表达了和亲人、朋友之间的亲情温暖，一时间教室内欢声笑语，其乐融融。小志的画却不一样，画里几个场景都是一个巨大的成人和弱小的孩子在一起。拿着小志的画，李老师陷入思索，小志这是严重缺乏自信的不正常表现。课后，李老师与其他任课老师、小志父亲就小志的情况进行了深入的沟通交流……

通过多年教学实践教师领悟到：心理活动课堂上，最容易发现背后有故事的孩子。不幸的生活事件打击，扭曲的成长轨迹往往在孩子们幼小的心灵中映射出失落、无助、压抑、痛苦。身为心理老师，教师当然不能无视，也不可贸然干预，反而要静下心来，循序渐进，不动声色，润物无声的走进孩子的心里，诚挚的理解他、引导他、影响他、感染他，帮助他在潜移默化中慢慢走出心理阴影，放下戒备，敞开心扉，感受到身边的爱和温暖。

五、鼓励学生成为受欢迎的人

鼓励新入学学生的同伴交往是培养孩子社会性发展的重要途径。少年儿童同伴经历、同龄人之间结合的伙伴关系对孩子们的人格形成和社会性发展促进具不可忽视的作用。孩子们在特有的儿童社会中，通过解决伙伴之间、个人与团体之间矛盾中尝试理解他人的立场和观点。积极健康的同伴交往既能让孩子满足集体归属的心理发展需要，又可让其从中学习领悟到社会性生活所必要的技能和态度，从而促进人格的健全和社会性发展迈入新的阶段。

案例二：小诺的烦恼“同学们都不喜欢我”。

一（3）的小诺思维活跃、兴趣广泛、爱出风头，课堂上小手举个不停，还常常能说出一些让老师很“意外”的观点，不由得不对他“刮目相看”。没成想，就是这样一个“能说会道”的小家伙居然自个摸到了老师的办公室，郑重其事的请老师给他“心理咨询”。小诺的问题很简单，却也出乎意料。他觉得班里的同学都不喜欢他，不愿意和他交朋友……

从小诺的事例中，老师感悟到儿童间的同伴交往关系依然是复杂的，在这样的关系系统中，孩子们各自所处的地位和扮演的角色也并不相同。有的孩子如果过于骄傲、不会尊重人或缺乏合作精神，的确有被孤立，成为不受欢迎人的风险。

老师引导小诺先从自己身上找问题，鼓励他以朋友的身份对待同学，学会微笑，增加信心，主动帮助……很快，小诺的反馈来了“李老师，现在已经有好几个朋友了”。

六、关注孩子自我观念的发展，促进孩子开始对自我的认知和评价

一年级学生自我观念的恒常性刚开始出现，孩子们对自己的认识带有很大程度的具体性和绝对性，自我评价的能力和标准较为低级且片面。心理老师应该在教学实践中积极关注学生自我观念的形成和发展，注重阳性强化效果，引导学生通过积极的自我认知和自我评价来增长信心，培养兴趣，促成习惯。

案例三：小欣的“课堂作业”

一（3）班心理健康教育课上，上课没多久，小欣又开始

我行我素了。课堂进行到下半段时候，老师引导学生完成课本上的练习题：“写出6条自己上一年级以来学会的本领”。大家都在兴致勃勃七嘴八舌讨论时，这个小女生却还沉浸在自我世界。老师走过去：“老师知道你也学会了很多本领，写出来让老师看看好吗？”她抬头看着老师，迟疑了一会儿，终于拿出笔写了起来。同学们陆续把作业拿给老师，老师刻意的表扬鼓励着他们，她的作业也递过来了，可只写了一条：会穿衣服了。“会穿衣服了，真不错，”老师先肯定，“但老师知道你还会很多其他的本领呢，再写上”。她看着老师眼神有点迷茫：“没有了”。“有的，再来找找：会整理书包了吗？”“会”，“会扫地倒垃圾吗？”“会了”“会……”。老师问了很多，她频频点头，若有所思的回去了。不一会儿，再交给老师，空格已经写满了。“真不错，又是一个100分”，老师当着全班同学的面大声宣布着，她惊喜的拿过书本，扭头而去。查完全班的作业，下课铃也响了，老师正推门离开，一个小手扯住了老师，是小欣，她羞怯的递过来一张小纸片，上面画着一个笑咪咪的女孩，“老师，送给你的”，老师欣然收下，看着她蹦蹦跳跳的远去，老师知道，小欣找到自信了。

七、课堂忽视法，不强化学生的过度关注愿望

前几天数学老师反映说：“班里有个“小捣蛋”，从开学以来就“无法无天”，课堂上是一刻闲不住，越管他还越逞强……”“孩子的成长环境不太好吧？”“确实，跟家长沟通了，孩子很可怜，好长时间没见到妈妈了。”

这样的“小捣蛋”，也曾遇到过，虽然孩子们的表现不完全相同，但从他们“捣蛋”过程中往往可以映射出孩子们内心情感缺失所带来的焦虑和不安，身处陌生环境极易激发孩子曾经不良体验，甚至有的孩子会尝试在老师的不断制止干预中寻求到被关注的体验，从而促成了恶性的循环。

针对这样的学生可先尝试课堂故意忽视法，避免对孩子过度关注愿望的强化；再通过集体课堂竞赛、团队协作活动等方式来同化孩子们的集体观念，强化课堂活动的秩序和规则；还可以通过鼓励个体自由发挥创作、开展合理心理宣泄、施加心理暗示等方式来影响引导学生系统脱敏，以帮助他逐渐趋于平静，融入课堂。

八、适应新入学儿童的“最近发展区”

“最近发展区”是学生现有的心理机能发展水平与即将达到的发展水平之间的差异。实际上这种差异一定程度上体现为教育教学中的个体发展潜力。前苏联心理学家维果茨基认为教学不应只适应学生心理机能发展的现有水平，而应适应“最近发展区”，从而走在心理机能发展的前面，最终超越“最近发展区”，达到新的发展水平。

新入学儿童的个体心理机能发展水平差异较为明显，但绝大多数学生们在主动适应性、猎奇心、求知欲、表达欲等方面较突出。在此基础上，心理老师应结合学生个体实际，积极为学生创造有利于形成较为客观的自我价值体验的“最近发展区”，力求既不拔苗助长，也不放任自由，积极促进学生们能跨越式发展，尽快的融入小学生角色。

参考文献

- [1] 陈立人, 史春宜. 学校心理健康教育概论[M]. 北京: 中国石化出版社, 2007.
- [2] 郭念锋. 心理咨询师(基础知识)[M]. 北京: 民族出版社, 2005.
- [3] 林崇德. 学校心理学[M]. 北京: 人民教育出版社, 2000.