

小学语文教学融入心理健康教育的策略

余丽丽

南昌市田家炳学校

摘要：随着新课程改革的不断深入，学生的心理健康问题越来越受到重视，很多学校都增设了心理健康教育课程，目的是让学生掌握一定的心理学专业知识，从而能有针对性地调整自己的心理状态，实现身心的健康发展。而语文是一门集情感、思想、语言等多元素于一体的课程，在小学语文教学中利用恰当的时机，借助适宜的内容，审时度势地对学生融入心理健康教育，可激发学生的学习潜能，实现良好心理素质的养成。本文对小学语文教学中心理健康教育工作的落实提出几点看法，为学生创造心理矫正机会，这对促进学生身心健康成长都有积极帮助。

关键词：小学语文；心理健康

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.04.192

引言

在小学阶段，语文属于重要的学科之一，语文学科承担着发展学生语言能力、培养其思维品质，以及唤醒其审美意识的任务。但从当前小学语文课堂教学来看，非常明显地存在着重知识讲授、轻学生能力培养的不良现象。如何优化小学语文教学中的心理健康教育，必须引起教师的重视与思考。

一、小学语文课堂开展心理健康教育的意义

①有利于激发学生参与兴趣。以前，受到应试思想的影响，语文课堂讲述的内容都是与考试相关的，教师把学生的思维束缚起来，不给他们更多拓展的机会，使得学生的课堂参与度不高。随着心理健康教育在语文课堂的渗透，增加了课堂知识容量，给学生带来更多新的体验和感受，能够从内心改变对语文学科的看法，树立正确的学习观念。而且当语文教师为学生疏导心理问题后，学生会产生“豁然开朗”的感觉，能够认识到学习语文并不是为了考试，所以他们会更加主动地参与课堂互动和交流，真正学到有价值的语文。②有利于提升教师专业素养。心理健康教育是小学阶段的重点工作，也是每一个教师都应肩负的责任。语文教师必须掌握心理健康知识，能够正确分析学生存在的心理问题，从而对症下药，最大限度地提升课堂教学效果。所以，在日常工作中，语文教师就要不断学习和深造，研究心理健康方面的理论和教育方法，能够结合学生实际进行操作，展现出教师的专业特长。同时，教师在与其他教师的研究和讨论中，会增强自身的专业素养，认识到语文教学不应局限在学科之内，还要实现跨学科教育，给学生创造更好的学习环境。③有利于落实新课改的目标。新课改背景下，小学语文教学迎来了新的转变，课堂教学既要传授基础知识，还要注重学生情感和心理变化，促进学生全面发展。所以，语文教师将心理健康教育融入课堂教学中，构建了学生喜闻乐见的学习氛围，打破了

学生与教师之间的心结，让全体学生都活跃在课堂上，发展核心素养。另外，新课改强调密切关注学生发展，确立适应时代需要的课程目标，在语文课堂渗透心理健康教育恰好符合这一要求，有利于体现语文课程的整体性，提高学生的思想道德修养，培育优良的民族精神。

二、小学心理健康教育的现状

（一）心理健康教育脱离实际

教师要想顺利开展心理健康教育工作，并取得一定的实效，就要充分了解班级内每个学生的具体学习情况、学习态度、心理状态以及心理变化，结合心理学专业知识，对学生进行有针对性的心理健康教育。但在实际的心理健康教育过程中，很多教师会忽视学生的个体差异，导致心理健康教育停留在理论教育阶段，严重脱离实际。对此，在日常班级管理与语文教学过程中，小学语文班主任要时刻关注学生的学习情况、学习态度以及细微的情绪变化，与学生以及学生的家长进行深度沟通，及时了解学生的生活情况。一旦发现学生出现异常的情绪波动，就要有针对性地调整心理健康教育计划和教学内容。

（二）专业的心理健康教师不足

培训语文教学过程中学科属性与心理健康教育课程存在脱节现象；语文教师对语文学科中蕴藏的心理健康教育资源挖掘不够深。在心理健康教育中，教师是影响教学效果的关键，想要更好地保证心理健康教育效果，就需要学校储备专业的心理健康教育教师，但是当前很多学校尤其是一些农村学校，专业的心理健康教育教师相对较少，很多学校会让其他专业的教师来兼任心理健康教育教师，导致学校的心理健康教育课程难以得到开展，教学效果也不理想。

（三）心理健康教育缺乏实质性

作为一名小学语文班主任，不仅要制定有效的小学语文教学方案，保证教学效果，还要管理班级秩序，保

证班级纪律。但当前很多小学语文班主任在班级管理的过程中,受传统教学理念的影响,只重视班级纪律的管理,忽视学生的心理问题,导致心理健康教育流于形式,缺乏实效性。还有一些农村地区的小学语文班主任由于自身的知识储备、教学水平和综合素养有限,缺乏心理学专业知识,这也在一定程度上影响了心理健康教育水平。此外,很多小学语文班主任并没有足够的热情对学生进行心理健康教育,甚至认为心理健康教育没有任何的必要性。在这种错误认知的指导下,学生很难得到有效的心理健康教育,从而导致整个小学心理健康教育无法达到预期的目标,对学生的身心健康发展产生不利影响。

三、小学语文教学融入心理健康教育的策略

(一) 寓教于乐,教学中培养学生积极情感

从心理健康教育的角度分析,教师和学生带着积极的情绪投入教学活动中,不仅可以激发学生自主学习的内在潜力,还能让学生在学相关知识时获得成就感和自信心。另外,在语文自主学习时有很多内容需要学生反复阅读,深入理解,直至记住,整个过程存在着一定的单调性和压力感。教师在教学中渗透心理健康知识,让学生能缓解相应的枯燥感与压力情绪,使其快乐地完成任务。并且,在渗透心理健康教育知识时,教师应秉持寓教于乐的教育思想。小学生已经具备一定的理解能力和生活经验,教师在语文教学中培养学生的语言文字应用能力、继承和弘扬中华优秀传统文化等,是知识与技能板块的学习任务。同时,语文学科具有较强的人文属性,有利于提升学生的综合素养,学生通过学习相关语文知识,能形成正确的人生价值观、健全的人格以及良好的思想品德,从而实现全面发展。并且,通过各类知识的学习,学生能产生对优秀传统文化的认同感,增强创新创造能力。教师在教学中要引导学生健康、快乐地学习,并非享受轻松、无压力的简单过程,而是让学生在学中获得良好的情感体验。在情感体验中的主导因子是快乐,学生的整体心境是愉悦的、快乐的、享受的,要将学习任务和快乐学习有机融合在一起,实现相互统一、相互促进,学生可以抓住学习动机,从而主动积极地参与到教学活动中。

(二) 将心理教育融入日常学习生活,关注学生心理变化

在以往小学班级管理中,由于教育观念的限制,许多班主任忽视了心理健康教育在小学教学中的重要性,只会在班会有剩余时间的情况下,向学生传授心理健康知识,如果时间不充裕可能很长一段时间不会开展心理健康教育。甚至还有一部分班主任认为应由专业教师实

施心理健康教育,其思想认知的偏差影响心理健康教育的开展,不利于实现小学阶段的心理健康教育目标。因此在班主任视角下开展小学心理健康教育的过程中,班主任应明确心理健康教育的迫切性,明确自身在心理教育方面的责任,将心理健康教育工作融入日常班级管理环节中,注重营造开放轻松的教育环境,使心理健康教育时间能得到有效利用。而且班主任应多角度观察学生思想与行为的变化,明确学生之间成长和思维发展差异的原因,提高心理健康教育在小学阶段的普及度,增强日常管理中的预防工作。同时班主任应针对小学生普遍存在的心理问题进行探究,注重调节学生厌学等不良学习情绪,培养其积极乐观的学习态度。在班会组织过程中,班主任应邀请全班同学共同装饰教室,贴上学生亲手制作的窗花或绘画作品,以此营造充满归属感的班级氛围,为学生建立人际交往关系提供更多有利条件。同时教师还可以在班会中播放具有教育意义的青少年纪录片,陶冶学生情操,提升心理健康教育效果。

(三) 联系家庭,促进心理健康教育

家庭是启蒙孩子的第一场所,所以唯有保障联系家庭以及学校,才可真正达成教育目的。班主任应深入了解学生的家庭,注重展开家访,及时和学生家长之间展开沟通,以此来明确到学生的家庭情况,这样班主任在展开心理健康教育工作时,就可进行针对性地展开。如此所落实的心理健康教育,也更能够贴近学生的内心,更为获得学生的接受,从而就自然能够达成心理健康教育的目标。除此之外,在展开家访时,小学班主任还应将有效的培育方式及时渗透给家长,使得家长也可在孩子的日常生活中产生积极的榜样作用,班主任务必要注重和家长之间长久保持联系,能够以设置微信群、QQ群等诸多的形式,及时告知家长班级的事务,也能应用此种方式和家长之间随时展开交流,如此在进行心理健康教育时,也会在更加顺畅性的展开状态下。再者,保障家庭教育和校园教育二者之间的结合,也有助于和谐二者之间的关系,使得家长可更加配合于校园教育工作的展开,并实现在家庭环境中正确指引和教育孩子,使得孩子可处在和谐美好的家庭环境中,如此就更为促进推动孩子的身心发展,展现出心理健康教育工作的优势和作用。例如,班主任发现有位学生的性格较为内向,在课堂学习中并不乐于发言,和同学之间的相处也并非较好,而针对此种情况,如想推动心理健康教育工作的针对性展开,班主任就需至此位学生的家中进行家访,以期在家访的过程中,及时明确进行心理健康教育工作的切入口,在较大程度上改变该学生的学习状态,以及和其他人之间的交际状态。并且,班主任也需重视和该学

生的家长之间展开沟通,将该学生在学校中的情况告知于家长,并促进家长掌握正确的教育方式,使得家长也可在家庭环境中对孩子展开心理健康教育工作,这样就可一同发挥出家庭以及学校的作用,真正提高孩子的心理健康程度。

(四) 教师提升心理品质,做好榜样示范

一直以来,教师都是学生学习的引路人,在学生学习和生活中起到示范带头作用。很多小学生都会模仿教师的言行和思维,所以教师必须要逐步提高自身素质,注重心理品质的优化,这样才能够给学生做好榜样,带领学生发挥主动性,积极活跃在课堂上。以前有些教师认为自己的地位比学生高,在教学时会有一种“盛气凌人”的感觉,人为割裂了师生之间的关系,不利于心理健康教育的渗透。在新时期,教师要重新审视师生角色,把课堂还给学生,和学生成为好朋友,尽可能照顾到每一个学生的感受,这样才能够为心理教育铺平道路。语文教师要积极参与心理健康知识培训和讲座,利用现场听课和网络直播等方式,加深对心理健康的理解和感悟,对于学生出现的心理问题能够做到及时纠正,给学生创造舒适、温馨的学习环境。语文教师要规范自己的言行举止,凡是要求学生遵守的规定,自己必须要遵守,这样才能成为学生心中的榜样,吸引学生关注和效仿。在讲课时,教师可以以自己的经历作为案例,和学生一起分析研究,在思想的互相撞击中增强相互了解,消除学生对教师的畏难情绪,使班集体和谐发展。在互联网背景下,语文教师可以开设心理咨询邮箱,鼓励学生将自己在成长过程中遇到的心理问题发送给教师,教师会对学生进行回复,从而保护了学生的隐私和自尊,更加全面地掌握学生的情况。在评价学生心理素质的时候应该以赏识为主,注重过程和结果的双重评价,既要看到学生在心理建设方面做出的努力,又要及时指出学生心理方面存在的问题,认真听取学生对自己的评价意见,作为教师改善心理教育方法的依据。

(五) 延伸教学训练,拓宽渗透渠道

课内课外阅读对接、亲子阅读活动、网络阅读学习、素材信息共享等,学生对这些课外阅读学习任务有更多期待,教师有意识渗透一些心理健康教育内容,提出具体的训练要求,展开多种形式的展评活动,学生积极回馈,并在参与过程中建立心理认知。语文学科课外作业设计不能追求数量,要减少机械性作业,针对学生学习心理设计作业任务,学生接受度更高,其学业压力较小,这对培养学生健康心理有一定帮助。教师设计课外阅读训练任务时,要注意对接学生学习兴趣取向,学生对感兴趣的内容有主动思考和讨论的热情,这本身就

是一种不可忽视的学情,也是教师展开心理教育的重要契机。在教学“挑山工”时,学生阅读文本内容之后,教师设计课外阅读作业:挑山工是特殊的职业,需要有特别的身体素质和心理素质,如果我们爬过泰山,其感受会更为深刻,没有任何负荷的游客,攀登都感觉吃不消,而挑山工肩挑一百多斤的东西,还能够快步如飞。这需要经历多少磨砺才能有如此表现呢?借助网络搜集相关素材,做好读书笔记,准备参与班级集体展评活动。为挑山工做素描,设计一幅插图,为课文增加更多看点。学生对深度阅读课文内容,主动借助网络搜集课外阅读素材,寻找一些有价值的内容,准备撰写读书笔记。特别是插图设计,这是比较有挑战性的任务。因为表现特定人物,要突出其特征,特别是精神方面的特征,对学生来说有难度,教师适时引导启迪,提出一些可行方案,学生顺利进入到创作环节。学生对课外阅读训练任务比较有期待,因为能够借助网络搜集信息,这是学生比较有兴趣的事情。教师设计具体阅读任务,要求学生借助课外阅读机会,对挑山工这种职业有了全新认识。教师设计课外阅读任务,要求学生利用素描等手法设计课文插图,成功调动学生学习主动性,让学生在训练过程中接受思想教育。挑山工是最可敬佩的人,教师创造学习体验机会,对学生展开健康心理教育,获得不错效果。

结语

综上所述,在借助小学语文教学开展心理健康教育的时候,要充分结合教学内容以及明确所要开展的心理健康教育的主题,将语文教学内容中所蕴含的心理健康教育资源充分发掘出来,并融入实际的教学设计当中,提升学生的情感体验,在塑造学生积极健康的心理素质的同时,也提升学生的学科素养,让心理健康教育能够与语文教学充分融合。

参考文献

- [1]何艳.小学语文教学中心理健康教育的渗透[J].甘肃教育,2020(10):162.
- [2]张昌生.如何在小学语文教学中渗透心理健康教育[J].西部素质教育,2020(6):85-86.
- [3]张庆萍.小学语文教学中如何渗透心理健康教育[J].甘肃教育,2020(5):48.
- [4]王宏强.浅析心理健康教育下的小学语文教学策略[J].科普童话,2020(6):155.
- [5]汤海燕.心理健康教育在小学语文课堂教学中的有效渗透策略[J].教育界,2021(02).
- [6]温晶.小学语文教学中渗透心理健康教育的实践研究[J].亚太教育,2021(05).