

小学高年级学生进入青春期心理分析与对策

刘伟

天津市静海区子牙镇中学

摘要：青春期是孩子成长过程中一个重要的阶段，小学高年级学生正逐渐走向青春期。在这个阶段，孩子们的心理会发生一系列的变化。家长和老师应该关注孩子的心理变化，给予适当的关注和支持，帮助他们顺利度过这个关键时期。同时，也要引导他们树立正确的价值观和人生目标，让他们在成长过程中不断追求进步和发展。

关键词：小学；高年级学生；青春期；心理分析

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.02.225

引言

因为传统教育观念带来的影响，不管是学校、家长还是教师，更多的是将对学生的关心放在文化课成绩上，由此忽视了小学生心理健康教育。随着年龄的增长与认知能力提升，学生难免会在学习与成长中存在心理问题，而在心理问题的驱动下，一方面会影响到了学生成绩，另一方面会对小学生的生活带来影响。因此，为促进小学高年级学生健康身心发展，需要针对即将进入到青春期学生进行分析，帮助学生树立正确价值观念，从而形成良好的道德品质，保证小学生健全人格。

一、小学高年级青春期心理教育意义

小学高年级青春期心理教育具有非常重要的意义。首先，青春期是孩子成长过程中一个非常重要的阶段，孩子在这个阶段的心理变化会对他们未来的发展产生深远的影响。通过青春期心理教育，可以帮助孩子更好地认识自己、应对挑战和压力，提高他们的自我认知和自信心。其次，青春期心理教育还可以帮助家长和老师更好地了解孩子的心理变化，建立良好的亲子关系和师生关系。通过与孩子进行深入的交流和沟通，家长和老师可以给予孩子适当的支持和指导，帮助他们度过这个关键时期^[1]。最后，青春期心理教育还可以促进孩子情感、人际交往等方面的发展。通过学习如何正确处理人际关系、表达情感和应对挫折，孩子可以更好地适应社会，增强他们的社交能力和人际交往能力。总之，小学高年级青春期心理教育对于孩子的成长和发展具有非常重要的意义，家长和老师应该给予足够的关注和支持，帮助他们顺利度过这个关键时期。

二、小学高年级青春期心理特征分析

小学高年级学生通常指的是小学五六年级的学生，这个阶段的学生心理特征主要表现在以下几个方面：

（一）生理变化

小学高年级学生进入青春期后，生理上的变化确实会引起他们的关注和担忧。首先，身高增长和体重增加会让孩子们感到更加自信和自豪，因为他们开始意识到自己正在成长为一个独立的个体。然而，与此同时，他们也会开始关注自己的身体形象，并担心自己是否足够好。这种关注和担忧可能会导致一些孩子开始注意自己的外貌和体型，并试图通过节食、减肥药等方式来改善自己的形象^[2]。此外，生理变化也会让孩子们更加关注身体健康。他们开始意识到自己的身体需要更多的保护和照顾，并开始注意饮食、运动等方面，以确保自己的身体健康。这种关注也可能会促使他们更加积极地参与体育活动和其他身体锻炼，以增强身体素质和健康水平。

（二）情绪波动

进入青春期后，学生的情绪波动确实会比较大，这是由于他们正面临着许多新的挑战 and 压力，如学业压力、人际关系、自我认同等问题。这些压力和挑战可能导致他们感到焦虑、不安和易怒等情绪反应。一方面，这是由于青春期是学生生理和心理发展的重要阶段，他们的身体和心理都在发生着巨大的变化，这些变化可能导致他们感到不安和困惑。另一方面，他们也开始思考自己的未来和人生目标，这也会带来一定的压力和焦虑。

（三）社交需求

青春期确实是人生中一个非常特殊的阶段，对于青少年来说，社交需求变得更加重要。小学高年级的学生进入青春期后，他们开始更加注重自己的社交圈子，希望能够与更多的朋友建立亲密的关系。这种社交需求的增强，也是他们逐渐走向成熟的一个标志^[3]。在这个阶段，青少年会尝试加入更多的团体和组织，与志同道

合的人交往，共同探索和学习。他们也会开始更加关注自己的形象和外表，试图通过自己的努力来吸引他人的注意和认可。这些都是他们渴望建立社交关系的重要表现。除了社交需求的增强，青春期的学生也开始对异性产生兴趣，并尝试与异性建立友谊。这是一个非常自然的发展过程，也是他们逐渐了解自己和他人性别角色的重要一步。在这个过程中，他们可能会经历一些困惑和挣扎，但这也是成长的一部分。

（四）自我认同

青春期确实是一个重要的时期，它对自我认同的形成有着深远的影响。对于小学高年级学生来说，他们正在经历着许多变化，这些变化促使他们开始思考自己的身份和未来。他们开始意识到自己已经不再是小孩，而是逐渐成长为一名青少年。这种自我认知的转变可能会带来一些困惑和焦虑，因为他们需要重新定义自己，并探索自己真正的兴趣、能力和价值观。在这个过程中，他们可能会遇到许多挑战，如与同龄人的竞争、自我评价的不稳定以及与家庭和学校的关系变化等。然而，这些挑战也是成长的一部分，它们可以帮助他们更好地了解自己，并发展出更强的自我意识和自我控制能力。

三、小学高年级青春期心理教育对策

（一）建立班级主题班会

作为小学班主任，高年级小学生接触最多的教师，承担着对高年级小学生进行心理健康教育的责任和义务，这是一项非常重要的工作。以下是一些具体的建议：首先，班主任可以利用一节课的时间开设主题班会，向高年级小学生普及心理健康教育的知识。在这个过程中，可以向小学生们讲述青春期是每个人成长过程中必然要经历的一个阶段，在这个阶段中，男生和女生身体上会出现一些变化，这是正常的生理现象。班主任可以通过展示一些图片和视频，让小学生们了解这些变化，从而消除他们的恐惧和不安^[4]。其次，班主任应该关注高年级小学生的情绪变化，及时发现他们情绪上的问题，并给予及时的帮助和支持。班主任可以通过与小学生们进行交流和沟通，了解他们的内心世界，帮助他们解决一些心理上的困惑和问题。班主任还可以组织一些团队活动，让高年级小学生们相互支持和帮助，培养他们的团队精神和合作意识。此外，班主任还可以通过一些具体的行动来帮助高年级小学生们更好地适应青春期。例如，可以组织一些亲子活动，让家长和孩子一起

参与，增进家长和孩子之间的沟通和理解。班主任还可以向家长提供一些心理健康教育方面的建议和指导，帮助家长更好地关注孩子的心理健康，从而为孩子创造一个更加健康、和谐的家庭环境。总之，班主任作为高年级小学生的领导者，应该时刻关注他们的心理健康，及时发现他们情绪上的问题，并给予及时的帮助和支持。通过开设主题班会方式，帮助高年级小学生们更好地适应青春期，培养他们的健康心理和良好品德。

（二）提供情感支持

在青春期间，孩子会面临许多情感挑战，如焦虑、孤独、抑郁等，这些挑战可能会对他们的人际关系、学业、身心健康等方面产生不良影响。为了帮助孩子增强心理韧性，为他们提供情感支持是非常重要的。首先，父母和家人应该给予孩子更多的关爱和支持。与孩子进行开放、诚实的交流，让他们感受到自己被理解和支持^[5]。尝试了解孩子的情感体验，并提供必要的帮助和支持。与孩子一起制定可行的目标，鼓励他们积极面对挑战，逐步克服困难。其次，鼓励孩子培养积极的生活态度和良好的情绪调节能力。引导他们学会表达自己的情感，不要压抑或隐藏自己的情绪。通过与朋友、家人或专业心理咨询师交流，帮助他们更好地理解自己的情感。鼓励他们寻找一些积极的兴趣爱好，如运动、阅读、绘画等，这些活动有助于缓解压力和焦虑。此外，为孩子提供适当的情绪宣泄途径也非常重要。例如，让孩子表达自己的愤怒和不满，但要确保他们学会以健康和合适的方式表达情绪。同时，鼓励他们参加一些有益身心的活动，如户外运动、音乐、舞蹈等，这些活动有助于释放压力，增强自信心和自尊心^[6]。最后，要鼓励孩子学会自我接纳和自我激励。要理解每个人都有自己的优点和缺点，帮助他们意识到自己的优点和潜力，并为实现自己的目标而努力。在面临挑战和困难时，给予积极的鼓励和支持，让他们相信自己能够克服困难并取得成功。总之，为青春期孩子提供情感支持可以帮助他们增强心理韧性，克服各种挑战。通过关爱和支持、培养积极的生活态度和情绪调节能力、提供适当的情绪宣泄途径以及鼓励自我接纳和激励，可以为孩子提供更好的支持和帮助。

（三）组织活动增进同学友谊

步入青春期以后，高年级小学生逐渐开始对男女关系有了新的认知，这是一个正常的生理和心理变化过

程。在这个阶段，学生开始注重男女之间的交流和交往，开始被异性所吸引，开始在意自己在异性心中的形象，这是他们逐渐成熟和成长的标志之一。然而，在和异性相处的过程中，学生们可能会遇到各种各样的问题和困惑^[7]。例如，他们会开始出现脸红心跳的现象，甚至会出现早恋的行为。这时，班主任应该发挥积极的引导作用，组织学生进行一些增进友谊的活动，帮助他们正确对待男女关系。首先，班主任可以组织一些有趣的团队活动，如户外运动、文艺比赛等，让学生在愉快的氛围中相互了解和交流。这些活动可以帮助学生建立良好的人际关系，增强他们的自信心和沟通能力。同时，班主任还可以通过讲述一些生动的案例，引导学生们正确对待男女关系，让他们了解异性之间的正常交往和情感表达方式。其次，班主任可以开展一些心理辅导课程，让学生们了解青春期心理变化的特点和规律，帮助他们正确面对自己的情感问题。通过心理辅导，学生们可以学会如何控制自己的情绪，如何与异性建立健康、稳定的关系。总之，班主任应该充分发挥积极的引导作用，组织学生进行一些增进友谊的活动，帮助他们正确对待男女关系。只有这样，才能让孩子们健康、快乐地成长。

（四）开展心理健康教育活动

开展青春期小学生心理健康教育活动，首先，要选择合适的主题和内容。青春期心理健康教育需要结合小学生的年龄特点、心理需求和家庭背景等因素，选择合适的主题和内容。例如，可以围绕自我认知、情绪管理、人际交往、学业压力等方面展开，也可以结合具体案例进行讲解。其次，要设计有趣的活动和游戏。小学生喜欢有趣的活动和游戏，因此，在开展心理健康教育活动中，可以设计一些有趣的活动和游戏，如角色扮演、小组讨论、心理测试等，以吸引学生的兴趣和参与度。同时，要注意活动的安全性和可行性，确保活动能够顺利进行。第三，要注重互动和交流。心理健康教育需要注重互动和交流，鼓励学生表达自己的想法和感受，倾听他人的意见和建议。可以通过小组讨论、角色扮演等方式，让学生有机会表达自己的想法和感受，同时也可以通过观察学生的表现和反应，了解学生的心理需求和问题，从而更好地进行心理健康教育。第四，要注重实践和体验。心理健康教育需要注重实践和体验，让学生通过亲身经历和体验来了解自己的心理需求

和问题，从而更好地进行自我认知和情绪管理。可以通过组织实践活动、心理训练等方式，让学生有机会亲身参与和实践，从而更好地了解自己的心理需求和问题。最后，要总结和反馈^[8]。在开展心理健康教育活动中，要及时总结和反馈活动的效果和问题，以便更好地改进和优化活动。可以通过问卷调查、小组讨论等方式，了解学生的心理需求和问题，同时也可以根据学生的反馈和建议，不断改进和优化心理健康教育活动。有效地开展青春期小学生心理健康教育活动，帮助学生更好地了解自己的心理需求和问题，增强心理素质和社会适应能力。同时也可以帮助学生更好地面对未来的挑战和发展。

结语

总而言之，小学高年级学生进入青春期后，生理、情绪、社交、自我认同和学习态度等方面都会发生明显的变化。这些变化可能会对学生的心理健康产生一定的影响。因此，家长和老师应该给予学生更多的关注和支持，帮助他们应对这些变化带来的挑战。同时，也可以通过引导和教育来帮助他们更好地适应青春期的心理特点，培养健康的人格和心理素质。

参考文献

- [1]周晓琳.专一、专心、专业，与学校心理健康教育事业同步成长——对话福建省心理健康研究会创会会长叶一舵[J].中学生博览,2023(24):4-7.
- [2]辛斌,姚振东.高年级大学生干部心理障碍深层心理分析——以两名大学生自杀事件为例[J].武陵学刊,2022,47(03):128-132+144.
- [3]赵生兰.小学高年级学生青春期心理健康教育策略探讨[J].试题与研究,2021(26):129-130.
- [4]张晓琴.小学高年级学生青春期心理健康辅导策略探究[J].智力,2021(11):183-184.
- [5]杨丽.浅谈小学高年级学生青春期心理健康教育策略[J].家长,2020(30):4-5.
- [6]陈飏.小学高年级学生青春期心理疏导探究[J].科学咨询(教育科研),2015(07):39.
- [7]吴美姣.小学高年级学生青春期心理辅导策略探究[J].中小学心理健康教育,2007(Z1):100-101.
- [8]谢慧芳,董晓霜.小学高年级学生青春期心理健康教育探讨[J].中国校医,2003(06):533.