

小学班主任有效开展心理健康教育的探索

余继博

济宁孔子学校

摘要：教学改革的实践目标是保障每一名学生获得全面发展，小学班主任作为学生的引路人，关注每一名学生的心理健康问题，结合学生的心理特征以及成长需要，探索开展心理健康教育的有效策略，提高学生的心理素质，适应学校的新环境和善于交往，增强心理品质和保持健康心理状态，通过提高学生的心理认知，强化学生的自主管理，解决学生厌学和叛逆的心理，从而形成了更加具有朝气以及活力的班级氛围，培养健全的人格，最终促进学生各个方面的发展。本文站在教学改革的实践角度，分析班主任心理健康教育存在的问题，整合教学资源，建立良好情感，从班主任自身熏陶，学科融合教学，线上沟通和家校合作等方面，抓紧学生身心健康成长的屏障，引导学生提高自身的心理素质，弥补心理缺陷，个性心理疏导以及共同学习的环境中中学生形成正确的人生观、价值观。

关键词：小学班主任；心理健康教育；问题；策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.03.222

前言

小学阶段正是学生形成健康心理的重要时期，如何让学生在和谐的心理健康教育环境中懂得如何认识自我，提高学生的心理素质，明确自身未来的发展方向；如何与班主任共同合作的环境中探究有效开展心理健康教育的途径。需要班主任依附教学改革环境，充分融合教育资源和先进教育理念，结合现代教学手段，开展适合的心理教育活动，引导学生解决自身的心理障碍，重构心理健康教育目标，学生养成良好的习惯，减少了负面情绪，增强进取心和自主性，将心理健康教育作为自身成长的重要组成。班主任在学生的身上看到希望，引导学生步入人生的正轨，需要主动分析有效开展心理健康教育的阻碍，从重视心理健康教育逐渐上升为提升学生的心理品质，快乐的成长环境中解决心理问题和建立自信，融入校园文化和跨学科教学合作，心理健康教育取得良好的效。学生展现个性，在健康成长的过程中形成乐观向上的心理，保持对未来美好生活的渴望。

一、小学班主任开展心理健康教育的阻碍

小学班主任在学生成长的过程中扮演着重要的角色，陪伴学生的学习与生活，启迪学生内心的真善美，积极合作的过程中班主任成为学生未来成长的指路明灯。班主任身上的个人魅力以及积极精神面貌影响着学生的学习心理和学习行为，改变学生的消极心理，促使学生有目标性、有计划性的来到学习环境，减轻学生的学习压力，管理自身的情绪行为，积极参与心理健康教育活动，与班主任一起面对挫折和压力。班主任认真分析开展心理健康教育的实际阻碍，发挥心理健康教育的实际作用，完善心理健康教育环境，满足学生心理需求和发展需要。每一名学生都成为班主任精心呵护的花

朵，接受更加具有目标性以及实践性的心理健康教育方式，提高学生的心理管理能力，尊重学生的主体性，从而让学生在校园生活和家庭实践环境中建立自信，获得良好的发展。

（一）班主任忽视心理健康，学生压力大

素质教育环境中，班主任如何实施有效的心理健康教育仍然成为重要的教育课题，心理健康教育与学校工作有着密切的联系，也是班主任在工作管理实践中需要认真面对以及解决的教育难题。站在学生的角度，理解心理健康教育是学生所处在不同的人生阶段所形成的心理发展曲线，或者让学生可以获得积极健康快乐的成长，或者学生出现不良的心理行为，造成学生无法认识自我和心理障碍。所以班主任提高自身的教育能力和专业心理学知识，针对儿童青少年心理发展的实际规律和日常所表现的心理行为问题，做出合理的判断，有创新性、有计划性的达成心理健康教育目标。然而有的班主任将目光放在了学生的学习成绩上，只要完成日常的管理工作即可，忽略心理健康教育的重要性，缺乏与学生之间的情感交流，造成学生学习压力大，没有实际的目标，懒散地面对各种学习任务，甚至出现了过激的心理行为。

（二）不愿意表达，出现逆反心理

班主任完善心理健康教育实践环境，也要与学生之间建立良好的信任，了解学生的心理需求和成长需求，适当的时机进行心理疏导，学生意识到心理健康教育的重要性，才会更为积极的调节自己的心理，创新拼搏的环境中适应社会发展环境，懂得如何解决心理难题，有效掌握心理健康教育的基本知识，融入良好的学校实践环境，从自身的基本认知到和谐人际关系的建立，全方位提升学生的心理健康水平。然而有的班主任成为心

理健康教育活动的宰，并没有针对每一名学生所存在的心理问题进行有效的指导，学生在面对挫折或者心理问题的过程中不愿意进行表达，不愿意接受批评，与班主任对着干的过程中放弃了学业，这种逆反心理影响着学生健全性格以及兴趣发展。所以班主任在心理健康教育开展的过程中需要尊重学生的主体性，将学生的实际心理表现以及针对心理对策相结合，明确学生的主体需求，引导学生提高心理素质，总结有效的心理健康成长方法，和谐快乐的学习氛围中学生积极解决心理问题。

（三）教育途径狭窄，家长参与少

教学改革的实践环境中心理健康教育突显自身的位置，积极与学生的优良品格和健康发展相联系，从而让学生在新时代环境下明确自身的责任，参与心理健康实践活动，建构心理健康知识体系的同时在实践中学生解决心理问题。班主任作为教学改革的实践者，应当意识到有效开展心理健康教育实践活动的重要性，多手段，多途径的运用心理健康教育指导学生形成正确的行为以及心理，从而在家庭教育环境中同样成为心理健康实践的主角。然而班主任心理健康教育活动开展的过程中教育途径狭窄，忽略校园文化以及家庭环境，无法对学生的心理健康指导进行有效的反馈，不利于学生各个方面的发展。有的家长并没有形成正确的心理健康教育目标，实践活动参与少，给予学生较大压力的同时不利于学生的健康成长。

二、小学班主任有效开展心理健康教育的途径

小学班主任深耕心理健康教育，从教育现状出发，了解学生的认知基础以及心理特点，抓住与学生建立情感以及实施心理健康教育方法的最佳阶段，探索有效开展心理健康教育的途径。一方面，班主任明确自身的位置，有针对性解决实施心理健康教育存在的阻碍，创建具有整合性、实践性以及创新性的心理健康教育活动中运用自身的一言一行熏陶学生，与各学科教师进行合作，提高学生的心理素质，并能与学生终身学习相联系的过程中心理健康教育有利于学生核心素养的发展；另一方面，心理健康教育以现代信息技术为支架，创建适宜的心理环境的的同时，持续的对班主任实施的心理健康教育进行有效的优化与反思，让学生意识到自身的心理问题，规范学生的行为习惯，建立良好人际关系的同时学生将实践心理健康教育舞台作为自身健康成长的舞台。班主任实施针对性的心理健康教育对策，稳定学生的情绪，增强学生的学习毅力，适应不同阶段的心理变化，提高学生整体心理健康水平。

（一）重视心理健康，自身为榜样

小学班主任关注每一名学生的健康成长，当学生步入校园的那一刻起，班主任积极为学生制定成长计划，其中心理健康教育是学生心理成长的重要组成。如何在班主任的带领下提高学生的心理素质，学生感受到心底的温暖，愿意参与实践活动，建立良好的人际关系，并能对自身心理问题进行有效认识的同时形成正确的学习目标。需要班主任理解心理健康教育是一门怎样的课程，重视开展有效心理健康教育活动，以自身为榜样，与学生积极的接触，善与学生进行沟通，运用自身的一言一行熏陶学生形成健康的心理和正确的行为。也是在班主任的有效鼓励下学生减轻学习压力，增强学生的自主性，通过心理干预手段，学生平稳的过渡到下一个心理发展阶段。

（二）学科融合连接，指向素养发展

小学班主任运用发展的眼光看待心理健康教育的实施过程，既有明确的心理健康教育目标，又能结合学生的长远发展需要，将心理健康教育的多元目标指向学生核心素养的发展。在整个心理健康教育活动开展的过程中解决了学生的心理障碍，让学生在积极表达以及合作探究的环境中找到心理健康教育的学习目标，分析心理健康教育所带来的优势，愿意接受批评和对各学科学习产生浓厚的兴趣。所以班主任以学科融合为途径，与各学科教师积极的合作，倾听学生的心理需求，尊重学生的心理表现，积极建立情感的同时规范学生的行为，班主任实施针对性的心理健康教育指导，学生积极参与心理健康教育活动，达成学生的心理素质与学生核心素养的统一发展。

（三）现代信息技术运用，全方位监督

小学班主任以创新为动力，对心理健康教育途径进行思考的过程中，应当整合教学资源，强化对学生心理健康教育活动参与的全方位监督，结合现代化的教学环境，注重学生的心理成长，明确未来的发展方向，学生树立正确的价值观以及人生观。为了让学生建立对生活信心，解决自身的心理疑惑，需要班主任拓宽心理健康教育范围，打破原有由班主任理论讲授的方式，而是通过线上沟通以及家校合作的方式，学生愿意表达自己的心理真实想法，建立稳定的情绪，保护学生的自尊心以及个性特点，积极作出心理健康教育学习的实际反馈，更新学生的实际情况和实施不同的心理健康教育对策，全方位监督中促进学生的全面发展。

三、小学班主任有效开展心理健康教育的策略

新时代环境下小学生的心理健康越来越受到学校以及家长的关注，融入新课程改革实际环境，以学生为中

心,探索有效开展心理健康教育策略,为学生心理健康学习提供良好的阶梯,保障学生形成正确心理以及行为的同时善于与他人进行交往,展现学生的学习个性,提高学生的心理素质。班主任探索小学心理健康教育的实际途径,耐心,细心,精心的明确心理健康教育的目标,有针对性解决心理健康教育的实际阻碍,避免学生走向人生的岔路口,培养小学生的健康身心和核心素养,展现学生内心的真善美,快乐的学习和生活的环境中,心理健康教育变为学生的实际需要。

(一)以爱为出发点,建立和谐关系

在班主任的头上有种被学生信任的光环,启蒙教育阶段班主任悉心的呵护每一名学生的实际成长,改变只是日常管理和注重学生学习成绩的现象,有效开展心理健康教育活动,以爱为出发点,建立和谐稳定的关系,为心理健康教育开展提供基本保障。例如在学习有关传递爱心的内容时,班主任时刻关心学生,建立爱与信任的基础,依据需求确定教学目标,自身言行的熏陶下学生开始重视心理健康教育这门学科。班主任将每一名学生看作自己孩子的同时更好地了解学生的学情,记录学生的心理需要以及实际优势,并能在优化心理健康教育知识能力的同时,学生学会应对消极心理,懂得如何减轻自己的学习压力,奉献爱心,增强对学校生活以及学习的向往,有效提高心理健康教育质量。

(二)借助学科教学,开展实践活动

小学班主任明确自身与学生的位置,重视心理健康教育,提高学生的实际认知以及有计划性开展心理健康教育活动,需要班主任站在教学改革的视角,尊重学生的主体性,借助各学科教学,与代课老师进行联系,持续了解学生学习心理的同时,共同制定提高学生心理素质的方案。例如在学习与环保相关主题内容时,班主任与语文学科相联系,开展我爱环保活动,学生在快乐的学习环境中愿意交往,愿意表达,持续的接受意见批评和形成正确的心理应对方法,懂得如何明确自身的责任,成为环保小卫士。这种主题性的实践活动,有利于学生获得健全的人格和实施针对性的心理健康辅导对策,也是精准心理健康教育目标,逐渐让学生在人文感知、规范行为,实践合作中促进学生各个方面素质能力的发展。

(三)线上沟通合作,针对性指导

现代信息技术推动教学改革实践,小学班主任对心理健康教育环境完善的过程中也需要结合现代信息技术,监督学生有关心理健康教育的实际反馈。例如在学习有关合作的内容时,班主任与学生之间,班主任与家

长之间,都可以运用现代信息技术进行沟通合作,提高学生的道德素质和心理品质,强化学生的自我管理,线上沟通合作的实践环境中班主任更新学生心理健康的档案,针对性的指导学生如何面对心理困境,在合作中真诚交往,彼此交心,线上信息共享、有效合作中引导学生形成正确的人生观以及价值观。

(四)联系校园文化,家长积极参与

家庭教育环境依然成为心理健康教育的重要环境,小学班主任呵护每一名学生的成长,更要学会借力打力,依托学校心理健康教育目标,联系校园文化开展适合的心理健康教育活动。例如将教学的主题指向学生的未来发展,以学生为主体,关注学生个性心理成长,拓宽心理健康教育途径的同时班主任的教学资源和家长的教学资源都成为实施心理健康教育的有利资源。对未来的期待逐渐变为学生迎接挑战,面对挫折的动力,家长明确自身在心理健康教育中的目标责任,持续的减轻学生的学习压力,给予学生积极的心理鼓励,实践活动开展的过程中家长与学生共同合作,建立情感,解决心理疑惑,愿意帮助他人和分享自己成长中的趣事,获得健康身心的同时爱护校园,团结集体,服从管理,弥补心理不足,为下一次心理健康教育活动的开展,提供良好的依据。

四、总结

学校教师家长共同关注学生心理健康问题,引导学生在逆境中成长和学会解决自身心理问题的有效方法,积极建立情感和增强学习信心同时,班主任探索有效开展心理健康教育的途径与策略。用心沟通,用方法指导,规范正确的心理状态和心理行为,发挥学生的心理潜能,从而在班主任为榜样,学科融合,线上沟通和家长参与的环境下小学生的心理健康教育引导学生步入人生的正轨,提升整体心理健康水平。

参考文献

- [1] 韦亚丽. 刍议小学班主任教育工作中的心理健康教育[J]. 新课程, 2021(40): 219.
- [2] 林艳霞. 农村小学班主任工作中留守儿童心理健康教育的探究[J]. 当代家庭教育, 2021(19): 163-164.
- [3] 齐柱山. 小学班主任实施渗透式心理健康教育研究[J]. 教书育人, 2022(25): 41-43.
- [4] 刘永灵. 小学班主任实施渗透式心理健康教育探索[J]. 读写算, 2021(29): 50-51.
- [5] 赵明英. 关于小学心理健康教育面临的问题及对策研究[J]. 教师, 2021(15): 2.