

新形势下小学班主任教育工作中的心理健康教育探寻

罗琳

共青团临洮县新添镇希望小学

摘要：本文着重探讨了新形势下小学生心理健康需求及班主任在心理健康教育中的作用。首先分析了社会、技术和学业压力等因素对小学生心理健康的影响，强调了全面了解影响因素的重要性。接着详细介绍了班主任在心理健康教育中的角色定位、具体任务与责任，以及自我成长与专业发展。最后，提出了针对学生心理健康的教育策略，包括心理管理、自我意识、人际交往技巧和应对策略等。

关键词：新形势；小学班主任；教育工作；心理健康教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.04.112

引言

小学生心理健康日益受到社会各界的关注，因社会变革、技术进步和学业压力等因素，小学生面临着前所未有的心理挑战。了解和满足他们的心理需求至关重要。在这个背景下，班主任作为学生心理健康的主要关注者和支持者，承担着重要责任。他们的角色不仅限于识别问题，还包括提供支持、与家长合作，并持续发展专业知识与技能。在不断变化的社会环境、技术进步和学业压力下，小学生面临着诸多挑战。了解这些挑战的根源以及班主任在心理健康教育中的关键作用，对于创造支持性和赋权的环境，促进学生心理健康和福祉的最佳发展至关重要。

一、理解新形势下的小学生心理健康需求

近年来，小学生的心理健康已成为教育工作者、家长和政策制定者日益关注的问题。不断变化的社会环境、技术进步和学业压力都有助于塑造幼儿的心理健康需求。为了有效地满足这些需求，全面了解影响他们心理健康的多方面影响至关重要。

社会发展背景在塑造小学生的心理健康方面起着举足轻重的作用。快速的社会变化，如城市化、全球化和家庭结构的转变，给小学生带来了新的挑战和压力。经济差距、移民模式和文化多样性进一步加剧了其社会环境的复杂性。在社会经济不平等普遍存在的环境中，小学生可能会因经济不稳定、资源获取不足和社会期望而承受更大的压力和焦虑。此外，家庭动态对小学生的社交和情感发展有重大影响。父母的参与、父母的心理健康和亲子关系的质量等因素会深刻影响孩子的安全感和心理弹性。

新技术和社交媒体的普遍影响彻底改变了小学生互动、交流和感知周围世界的方式。虽然数字平台提供了学习和社交的机会，但它们也对小学生的心理健康构成了重大风险。过多的屏幕时间、网络欺凌和接触不适当

的内容会导致小学生感到孤立、自卑和焦虑。策划完美在线角色的持续压力和对错过的恐惧会加剧不足感和社会排斥感。此外，数字设备的成瘾性会扰乱睡眠模式，损害认知功能，阻碍人际关系，导致心理困扰和行为问题。随着小学生在数字环境中的航行，必须提高数字素养并培养健康的媒体习惯，以保障他们的心理健康。

学业压力、家庭环境和其他各种因素对小学生的心理健康有重大影响。对学业卓越的不懈追求，加上父母和教育工作者的高期望，可能会导致幼儿承受巨大的压力和倦怠。此外，家庭动态，包括父母冲突、离婚、药物滥用和家庭暴力，会对小学生的心理健康产生深远而持久的影响。心理创伤、忽视等不良童年经历会增加以后患心理健康障碍的风险。此外，同伴关系、学校氛围在塑造小学生的心理健康方面发挥着不可或缺的作用。积极的社会关系、培育的学校环境和获得心理健康资源是促进小学生复原力和心理稳定的重要保护因素^[1]。

了解小学生的心理健康需求需要一种整体方法，考虑社会、技术、学习、家庭和环境因素的复杂相互作用。通过积极主动地解决这些影响，教育工作者、家长可以创造支持性和赋权的环境，促进小学生心理健康和福祉的最佳发展。

二、班主任的角色与责任在心理健康教育中的发挥

（一）班主任的角色定位分析

班主任在促进学生的心理健康和福祉方面发挥着关键作用。他们的角色定位涵盖多个维度，每个维度都有助于学生心理健康的全面发展。班主任是学生的主要照顾者和值得信赖的成年人。他们与每个孩子建立养育和支持关系，提供一个安全和善解人意的环境，让学生感到被重视、尊重和理解。通过培养归属感和信任感，班主任为学生的积极心理健康和心理弹性奠定了基础。班主任还充当榜样和导师，指导学生发展基本的社交和情感技能。通过他们的言行，教师展示了健康的应对策

略、有效的沟通技巧和对他人的同理心。他们培养一种促进相互尊重、合作和包容的课堂文化，从而培养学生的情商和人际关系。班主任在识别和解决每个学生独特的心理健康需求方面发挥着至关重要的作用。他们对学生的个性、行为和学习成绩有深刻的了解，使他们能够识别痛苦或心理健康挑战的迹象。通过保持警惕和积极主动，教师可以及早干预，提供必要的支持，并将学生与适当的资源和服务联系起来。班主任与家长、学校辅导员和其他利益相关者密切合作，为学生的心理健康创建一个全面的支持系统。他们与家长开诚布公地沟通，分享观察和担忧，并合作制定在学校和家庭支持学生的策略。通过促进家庭和学校之间的牢固伙伴关系，教师可以提高心理健康干预的有效性，并促进对学生福祉的整体方法。班主任在心理健康教育中的角色定位是多方面的、动态的。作为照顾者、导师、倡导者和合作者，教师在创造一个促进学生心理健康和福祉的培育和支持性环境方面发挥着核心作用。通过他们的奉献精神、同理心和对成功学生的承诺，班主任为塑造积极成果和培养面对心理健康挑战的复原力做出了重大贡献^[2]。

（二）班主任在心理健康教育中的具体任务与责任

班主任在满足学生的心理健康需求方面负有重大责任。这需要一系列具体的任务和责任，旨在促进心理健康并为有需要的人提供支持。班主任的主要任务之一是识别学生的心理健康问题和风险因素。这涉及对行为、心理和学习成绩变化的敏锐观察和关注。教师接受过培训，可以识别痛苦的迹象，例如退缩、攻击性或持续的悲伤，这可能表明潜在的心理问题。此外，教师还关注可能导致学生心理健康挑战的风险因素，例如家庭压力源、学业压力或社会孤立。通过定期评估和与学生保持开放的沟通，教师可以主动识别那些可能正在挣扎的人，并及早干预以提供支持。班主任在为学生提供心理支持和咨询服务方面发挥着至关重要的作用。他们为可能正在经历心理困扰或面临困难情况的学生提供倾听、同理心和认可。通过个性化的关注和个性化的干预，教师帮助学生制定应对策略，建立适应力，并有效地应对挑战。班主任可以促进关于心理健康主题的课堂讨论，创建一个支持性的同伴环境，并实施循证干预措施来促进心理健康。他们与学校辅导员、心理学家和其他心理健康专业人员合作，制定适合学生需求的综合支持计划^[3]。

与家长和学校资源的合作对于有效促进学生的心理健康至关重要。班主任定期与家长沟通，分享观察结

果、担忧和支持孩子心理健康的策略。他们根据需要提供资源、指导和转介到外部支持服务，从而培养学生护理的整体方法。班主任与学校管理人员、辅导员和支持人员合作，制定和实施心理健康倡议和计划。他们参与专业发展机会，以提高他们在心理健康教育方面的知识和技能，确保他们有能力有效地支持学生。班主任在心理健康教育中的具体任务和职责是多方面的。通过识别心理健康问题、提供心理支持以及与家长和学校资源合作，教师在创造一个促进所有学生福祉的培育和支持性环境方面发挥着核心作用。

（三）班主任的自我成长与专业发展

班主任的自我成长和专业发展是有效满足学生心理健康需求的重要组成部分。通过不断提高他们的知识、技能和协作机制，教师可以更好地支持学生的心理健康，并创造一个积极的学习环境。

班主任在心理健康教育中自我成长的主要方面之一是不断提高他们在这一领域的知识和技能。教师参与持续的学习机会，以跟上心理健康教育的最新研究结果、最佳实践和循证方法。他们参加小学生心理学、创伤知情护理和社会情感学习课程，为自己配备必要的工具和技术，以有效地支持学生。教师们积极寻找专门用于心理健康教育的资源、文献和在线平台。通过扩大他们的知识基础并增强他们对各种心理健康问题的理解，教师可以更好地识别和满足学生的同理心、敏感性和能力^[4]。

班主任参与专门为提高心理健康教育能力而设计的培训和讨论活动。这些活动可能包括讲习班、研讨会、案例研究和同伴主导的讨论，重点是促进学生福祉的实用策略。教师与学校辅导员、心理学家和心理健康专业人员合作，制定和实施适合他们需求和背景的培训计划。他们参与角色扮演练习、情景分析和反思实践，以加深他们对有效沟通、危机干预和支持技术的理解。教师还与同事进行协作解决问题和知识共享会议。通过交流思想、经验和资源，教师在他们的专业社区内培养了一种持续改进和相互支持的文化。

与其他班主任建立有效的沟通与合作机制，对于促进心理健康教育的自我成长和专业发展至关重要。教师在年级团队、跨学科小组和专业学习社区内合作，分享支持学生福祉的见解、资源和策略。通过定期会议、头脑风暴会议和协作计划，教师协调努力应对共同挑战，并在全校范围内实施与心理健康教育相关的举措。他们建立沟通渠道，如电子邮件列表服务、在线论坛和共享

云端硬盘文件夹，以促进同事之间的信息共享和资源传播。此外，教师参与同伴观察、指导和反馈过程，以支持彼此的成长和发展。通过培养协作和持续学习的文化，教师创造了一个支持性和赋权的环境，增强了他们促进学生心理健康和福祉的集体能力。

三、新形势下小学班主任教育工作中的心理健康教育

为了应对不断变化的社会、技术和学习环境，小学班主任环境中的心理健康教育变得越来越重要。通过将情商、自我意识、人际交往能力和应对策略等关键组成部分整合到课程中，教育工作者可以为学生提供有效驾驭现代生活复杂性所需的工具和适应力。

心理管理和表达是为积极的心理健康和幸福奠定基础的基本技能。在小学班主任教育中，学生会以健康和建设性的方式识别、理解和调节自己的心理。教师促进以心理意识为重点的讨论和活动，帮助学生准确地识别和标记他们的感受。通过讲故事、角色扮演和基于艺术的练习，学生探索各种情感，学会真实而自信地表达自己。学生练习深呼吸、正念和渐进式肌肉放松等应对策略，以有效管理压力、焦虑和愤怒。通过营造一个支持性和同理心的课堂环境，教师为学生创造空间，让他们公开表达自己的心理，并在需要时寻求支持。

自我意识和自我价值是学生心理健康和个人发展的关键方面。在小学班主任教育中，学生参与促进自我反省、自我接纳和自尊的活动。教师通过写日记、自我评估和目标设定练习来指导学生探索自己的优势、价值观和信念。通过鼓励自我表达和庆祝个体差异，教师在课堂上培养了一种接受和包容的文化。此外，学生会识别消极的自我对话并挑战可能破坏他们信心和幸福感的自我限制信念。通过积极的肯定、认知重组和复原力建设活动，学生在逆境中培养强烈的自我价值感和复原力。

人际关系和沟通技巧对于建立健康的人际关系和有效地驾驭社交互动至关重要。在小学班主任教育中，学生通过角色扮演、合作游戏和小组讨论来发展这些技能。教师促进积极倾听、同理心和解决冲突的课程，教学生如何自信地沟通、表达同理心以及和平解决冲突。通过提供协作学习和同伴支持的机会，教师在课堂社区中培养归属感和联系感。此外，学生练习有效的沟通技巧，例如自信的沟通、非语言暗示和积极的倾听技巧。通过磨炼这些技能，学生可以建立牢固的人际关系，建立信任，并培养对他人的同理心。

学业压力和挫折感是学生在小学面临的共同挑战。

在班主任教育中，学生学习应对学业压力、管理工作量和克服挫折的实用策略。教师介绍压力管理技巧，如时间管理、优先级排序和目标设定，以帮助学生平衡学业需求和生活的其他方面。通过解决问题的练习和增强韧性的活动，学生可以培养适应性应对能力和面对挑战的毅力。此外，教师强调自我保健和放松技巧的重要性，例如正念、体育锻炼和爱好。通过鼓励学生休息、寻求支持和保持健康的工作与生活平衡，教师可以促进整体福祉和学业成功。

小学班主任的心理健康教育在为学生提供在当今复杂世界中茁壮成长所需的基本技能和适应能力方面发挥着至关重要的作用。通过专注于心理管理、自我意识、人际交往技巧和应对策略，教师创造了一个支持性和赋权的学习环境，促进学生的福祉和学业成功^[5]。

结语

在当前社会环境中，小学生心理健康问题日益凸显，需要教育工作者和社会各界的关注和支持。本文通过深入分析社会、技术和学业压力等因素对小学生心理健康的影响，强调了班主任在心理健康教育中的重要作用。作为学生成长过程中的关键支持者，班主任不仅承担着识别、支持和干预学生心理健康问题的责任，更需要不断提升自身的专业能力和情感智慧，以更好地服务于学生的全面发展。此外，针对学生心理健康问题，需要全社会的关注和共同努力。政府、学校、家长和社会机构应该密切合作，建立起完善的心理健康支持系统，为小学生提供全方位的帮助和支持。同时，也需要加强对家长和教师的心理健康教育，提高他们对学生心理健康问题的认知和应对能力。通过共同努力，我们可以为小学生创造一个更加健康、幸福的成长环境，让每个孩子都能够享受到充实、快乐的童年。

参考文献

- [1] 李丽娟. 心育与德育的整合探讨——渗透式心理健康教育在小学班主任管理工作中的运用[J]. 华夏教师, 2023, (04): 22-24.
- [2] 崔会莹. 新形势下小学班主任教育工作中的心理健康教育[J]. 亚太教育, 2021, (21): 67-68.
- [3] 麻义庵. 如何在小学班主任工作中融入心理健康教育[J]. 才智, 2020, (15): 216.
- [4] 杜葵. 心理健康教育在小学班主任工作中的渗透[J]. 科学咨询(教育科研), 2019, (11): 126.
- [5] 魏永萍. 心理健康教育在小学班主任工作中的渗透[J]. 西部素质教育, 2019, 5(18): 92-93.