

# 家校共育视域下促进小学生心理健康发展的策略

赵龙锦

安徽省合肥市习友小学

**摘要：**在快速变化的社会环境中，小学生的心理健康问题日益突出，这对家庭和学校提出了更高的教育合作要求。家校共育模式通过整合双方资源，为小学生的心理健康发展提供了全面的支持。本文分析了小学生心理健康发展的现状，揭示了存在的主要问题，如焦虑、抑郁以及社交障碍等，探讨了家校共育在促进小学生心理健康中的重要性，强调了家庭和学校在预防和干预心理问题中的合作机制。基于此，本文提出了一系列具体策略，包括加强家校沟通、开展心理健康教育、提供专业心理支持、培养学生的自我调节能力等，为小学生创造一个支持性强、压力小、更适宜心理发展的成长环境。通过这些策略的实施，家庭与学校可以更有效地合作，共同促进学生的健康成长。

**关键词：**家校共育；小学生；心理健康；心理支持

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.05.136

## 引言

随着社会的快速发展和教育竞争的加剧，小学生在学习和社交等方面面临诸多挑战，这些挑战可能对其心理健康产生不利影响。良好的心理健康是学生学习成绩和社会适应能力的重要保障。因此，关注小学生的心理健康，不仅是教育工作者的责任，也是家长的重要职责。家校共育作为一种教育模式，强调家庭与学校在教育过程中的合作和资源共享，为学生提供一个全面的支持系统。本文旨在提供一系列有效的策略，帮助家长和教育者共同应对小学生可能面临的心理问题，促进其健康成长。在这个过程中，将特别强调家庭和学校的角色及其合作的重要性，从而为小学生营造一个健康、和谐的成长环境。

## 一、家校共育视域下促进小学生心理健康发展的重要性

在当代教育背景下，家庭与学校作为影响小学生成长的两大主要环境，扮演着至关重要的角色。曹智琴（2023）探讨了家校共育助力中小学生心理健康的策略思考<sup>[1]</sup>。小学阶段是孩子心理发展的关键期，这一时期的心理健康将对其未来的学习、社交甚至整个生活产生长远的影响。家校共育在这一过程中的作用不可小觑，它能够为学生提供一个更加全面和多元的支持系统。

家庭是孩子的第一课堂，父母的教育方式、家庭氛围以及父母的心理健康状况等都直接影响着孩子的心理发展。学校作为孩子成长的另一个重要场所，提供的不仅是知识教育，更包括社交、情感管理、压力调节等方面的教育。宋得胜（2023）分析了家校共育促进小学生心理健康发展的策略分析<sup>[2]</sup>。家校共育可以实现资源和信息的共享，家长与教师通过有效的沟通合作，可以更早地发现孩子在心理发展中可能遇到的问题，并共同探讨解决方案。家校共育还可以增强教育的连续性和一致

性。通过家庭和学校的协同作用，可以形成统一的教育理念和行为准则，为孩子提供一个稳定的成长环境。李卓霏（2020）在文中分析了家校共育促进小学生心理健康发展的策略<sup>[3]</sup>。这种环境有助于孩子在遇到心理压力时能够获得更多的理解和支持，从而更好地管理和调节自己的情绪和行为。家校共育不仅能够提高家长和教师的教育效能，还能通过形成教育合力，促进小学生的心理健康发展，这对于培养孩子的全面能力和未来的社会适应性具有深远的意义。

## 二、当前小学生心理健康发展的现状

随着社会竞争的加剧和教育压力的增大，小学生的心理健康问题逐渐成为社会关注的焦点。小学生普遍面临着诸如学业压力、人际关系处理、自我认知等方面的心理挑战。喇雪梅（2023）研究了家校共育视域下促进小学生心理健康发展的策略<sup>[4]</sup>。许多学生表现出焦虑、抑郁、情绪波动大等心理健康问题，这些问题如果得不到及时的关注和干预，可能会影响到孩子的学习效果和社交能力。

在当前的小学环境中，尽管学校普遍增设了心理健康课程和咨询服务，但这些措施的实施效果和覆盖面仍有限。一方面，心理教育资源在地区之间、学校之间分配不均，优质的心理健康教育资源仍然稀缺。另一方面，家长对于心理健康的重视程度不足，部分家长仍然存在忽视孩子心理健康问题的情况，这种家庭环境的不利因素可能加剧孩子的心理问题。现代社会的快节奏和多元化也为小学生的心理健康带来了新的挑战。网络社交、电子游戏等新兴事物对小学生的吸引力巨大，但不恰当的使用亦可能导致孩子出现注意力不集中、网络依赖等问题。陈红梅（2021）分析了家校共育促进小学生心理健康发展<sup>[5]</sup>。这些新兴问题与传统的心理压力相结合，使得当前小学生的心理健康状况呈现出更加复杂的

多样性。

### 三、家校共育视域下促进小学生心理健康发展的策略

#### （一）加强家校沟通与合作

在家校共育的模式下，加强家校之间的沟通与合作能够促进小学生心理健康发展。有效的沟通可以帮助家长和教师建立互信关系，确保双方在教育理念和方法上的一致性，从而更好地支持孩子的成长和发展。首先，学校应定期组织家长会，不仅仅是传达学习信息，更重要的是分享学生在校的行为表现、情感状态等，让家长对孩子在校的表现有全面的了解。其次，家长和教师可以通过建立常态化的沟通机制，如使用电子通讯、电话联系或者家访，来持续跟踪学生的心理健康状态。

在这一过程中，学校可以提供专业的培训与支持给家长，如举办心理健康讲座和工作坊，教授家长如何识别和应对孩子可能遇到的心理问题，以及如何在家中营造支持孩子健康成长的环境。同时，家长的反馈对学校也至关重要，它可以帮助教师更好地理解学生的家庭背景和个人需求，从而提供更加个性化的教育和心理支持。家校合作还应涉及共同的决策制定过程，家长可以在学校教育政策和课程设置等方面发表意见和建议，参与到学校管理和活动组织中来，形成真正的教育共同体。通过这样的合作，家校不仅能够更有效地监测和促进学生的心理健康，还能够通过共同努力，为学生创造一个更加健康和富有成效的学习环境。

#### （二）开展心理健康教育和活动

心理健康教育和活动的开展，旨在通过教育和实践活动增强小学生的心理韧性和应对技能。学校应将心理健康教育纳入日常教育体系，不仅仅通过课堂教学，更通过丰富多样的活动，如角色扮演、团体讨论、情绪表达工作坊等，来增强学生的心理健康意识和自我调节能力。通过这些教育和活动，学生可以学习如何识别和表达自己的情感，如何处理人际关系中的冲突，以及如何有效地管理压力和挫折。这些技能的培养对于学生的日常生活和未来的成长都具有积极的影响。心理健康活动还应包括对家长的教育，使其能够理解和支持孩子的心理健康发展，以及学习如何在家庭中实施有效的心理健康教育。为了增强这些活动的效果，学校可以邀请心理健康专家和相关专业的资深心理教师，定期进行讲座和培训，为学生和家长提供专业的指导和支持。学校还可以与外部机构合作，利用社区资源进行心理健康主题的扩展活动，如户外拓展、艺术疗法等，以提供更多样化的学习体验。

#### （三）提供专业心理支持

在家校共育的框架下，提供专业心理支持可以确保

小学生的心理健康发展。随着心理健康问题的日益增多，单靠家庭和普通教育手段已难以满足学生的心理健康需求，因此，引入专业心理支持成为一种必要的补充。学校应配备专业的心理咨询师，设立专门的心理咨询室，提供定期的心理健康检查以及面对面的咨询服务。这些服务不仅可以帮助学生解决一些日常的心理困扰，例如学习压力、同伴关系处理等，还可以及时识别并干预更严重的心理问题。

专业的心理支持还应该包括危机干预和长期心理治疗，特别是对于那些经历重大生活事件或表现出较为严重心理问题的学生。心理咨询师可以与教师和家长密切合作，共同制定学生的心理健康教育计划和干预策略，确保教育和治疗措施的一致性和连贯性。心理咨询师的参与不仅能提升学校心理健康教育的专业性，也能增强家长在家庭教育中的心理支持能力。这种方式不仅有助于提高全校师生的心理健康意识，还可以建立起学生和家長对学校心理健康资源的信任和依赖。

#### （四）培养学生的应对与自我调节能力

自我调节能力是指个体管理自己的情绪、行为和思维的能力，这对于学生应对学习和生活中的各种挑战至关重要。学校和家庭可以通过多种方式协同工作，共同为学生提供学习这些技能的机会。学校应将情绪管理、压力应对、冲突解决等内容纳入课程教学中，通过情景模拟、角色扮演等互动教学方法，帮助学生在实际操作中学习这些技能。例如，教师可以设计一些团队合作的游戏或项目，让学生在活动中实践团队协作和冲突调解，从而在真实情境中学习和练习自我调节。

家长在家庭中也应当扮演支持和指导的角色。家长可以通过日常对话教导孩子如何表达和管理自己的情绪，如何面对失败和挫折。家庭可以提供一个安全的环境，让孩子尝试自我管理，比如通过设定目标和自我监控的任务，让孩子学习计划和评估自己的行为。学校和家庭也应鼓励学生参与决策过程，如家庭日常决策和学校的一些活动计划，这种参与感可以增强学生的自主性和责任感，是自我调节能力的重要组成部分。通过这些综合的教育方法，学生可以逐步建立起应对生活和学习挑战的内在力量，为其未来的成长打下坚实的基础。

#### （五）强化正面行为的激励

强化正面行为的激励，用于促进小学生心理健康和行为发展。通过正面激励机制，学校和家庭可以共同鼓励孩子展示积极的行为，如合作、尊重他人、责任感和自我控制。这不仅可以提升孩子的自我价值感和成就感，还能够促进其社会技能的发展和情绪的正向调节。在这过程中，教师和家长应当清晰地定义哪些行为是被鼓励的，并确保这些标准在家庭和学校中是一致的。可

以采用奖励系统，如表扬、奖章、额外的休息时间或者小礼物，以此来奖励那些展示出期望行为的孩子。重要的是，这些奖励应该是及时的，并且直接与特定行为相关联，以便孩子能够明白为何被奖励。正面激励也包括创建一个支持和鼓励的学习环境，其中包括教师和家长的积极反馈，以及对孩子努力的认可。在这种环境中，孩子不仅被激励去重复其正面行为，也会感受到在面对困难和挑战时，他们的努力是被看见和赏识的。

通过强化正面行为的激励，可以帮助孩子发展更高的自尊心和自信心，这对于他们的心理健康及整体发展极为关键。这种方法还可以减少负面行为的发生，通过建立正面的行为模式，使孩子学会如何有效地管理自己的行为 and 情绪。

### （六）关注家庭环境与教育方式

家庭环境和教育方式对小学生的心理健康发展具有深远的影响。一个支持和积极的家庭环境可以提供安全感，增强孩子的自尊心和自信心，这是他们健康成长的基础。相反，过于严厉或忽视的家庭环境可能导致孩子出现焦虑、抑郁等心理问题。家长的教育方式应当包括恰当的期望设定、一致的纪律管理以及充足的情感支持。家长应该鼓励开放的沟通，让孩子能够自由地表达自己的想法和感受，这样可以帮助他们学习如何处理情绪和冲突。家长需要通过榜样作用展示如何处理社会关系和压力，这种模仿学习是孩子心理社会发展的重要部分。在教育方法上，家长应避免使用体罚或言语侮辱等负面行为，应更多采用积极的教育技巧，如正面强化、共情交流以及设置适当的界限和期望。通过这些方法，家长不仅帮助孩子现阶段建立健康的心理和行为模式，也为其长期的人格发展奠定基础。家长和教师应当合作，确保家庭教育方式与学校教育相互补充，共同为孩子创造一个一致的成长环境。家庭和学校都应该致力于创建一个包容、支持和激励的环境，以促进每个孩子的全面和谐发展。

### （七）开展家庭教育培训

通过家庭教育培训，家长可以获得必要的知识和技能，以更好地支持和理解孩子的成长需要。这些培训通常包括教育家长如何识别和应对孩子的心理问题、如何有效沟通、如何设置合理的期望和界限，以及如何创建一个积极支持的家庭环境。

学校可以通过组织定期的家长工作坊、讲座和研讨会来提供这类培训。这些活动可以邀请心理学专家、教育顾问或经验丰富的教师来分享他们的知识和经验，帮助家长理解孩子在不同成长阶段可能遇到的挑战。这些培训也应该包括教授家长一些实用技巧，比如积极的育儿策略、冲突解决技巧和情绪管理技能。此类培训的目

的不仅是增强家长的教育能力，更重要的是促进家庭内部的和谐，增强父母和孩子之间的关系。通过这样的教育培训，家长能更有效地支持孩子的心理健康，为孩子提供一个更加健康、更具适应性的成长环境。

### （八）联合社区资源

联合社区资源，可以为小学生的心理健康发展提供更广泛的支持网络。通过整合和利用社区内的资源，如社区中心、图书馆、儿童活动和其他教育机构，学校和家庭可以为孩子提供更多元化的学习和社交机会。

社区资源的利用可以包括组织各种社交活动、兴趣小组和文化交流活动，这些活动不仅可以帮助孩子们发展新技能，还能增强他们的社交网络，提高社会适应能力。例如，社区艺术中心可以提供绘画或音乐课程，而社区体育设施可以举办团队运动活动，这些都是促进孩子心理和身体健康的良好方式。

社区也可以提供心理健康支持，如设置咨询服务点或组织家庭支持小组，这些服务可以为家庭提供在处理孩子心理问题时所需的额外帮助。通过这样的合作，学校和家庭不仅能够更有效地利用现有资源，还能通过社区的力量来共同支持孩子的全面发展。联合社区资源，特别是在资源有限的情况下，可以显著扩展对孩子心理健康发展的支持范围，增强教育活动的效果和覆盖面。

### 结语

通过本文的探讨，我们认识到家校共育在促进小学生心理健康发展中的重要性。家庭和学校作为教育的双重支柱，通过有效的沟通合作和资源共享，可以极大地增强对小学生心理健康的支持。本文提出的策略，如加强家校沟通、开展心理健康教育、提供专业心理支持等，都旨在为小学生创造一个更健康、更有利于成长的环境。实施这些策略需要家长、教师以及社区的共同参与和努力。我们期待这种全方位的合作模式能够有效促进小学生的心理健康，帮助他们建立起积极的人生观和健康的社交关系。

### 参考文献

- [1] 曹智琴. 家校共育助力中小学生学习心理健康的策略思考[J]. 智力, 2023(35): 168-171.
- [2] 宋得胜. 家校共育促进小学生心理健康发展的策略分析[J]. 当代家庭教育, 2023(23): 27-29.
- [3] 李卓霖. 家校共育促进小学生心理健康发展的策略分析[J]. 考试周刊, 2020(54): 13-14.
- [4] 喇雪梅. 家校共育视域下促进小学生心理健康发展的策略[J]. 试题与研究, 2023(11): 123-125.
- [5] 陈红梅. 家校共育促进小学生心理健康发展[J]. 天天爱科学(教学研究), 2021(06): 35-36.