

探究小学数学教学中如何渗透心理健康教育

刘杨慧子

西安雁塔区艺林小学

摘要:在深化素质教育与新课改双重背景下,小学生心理健康发展备受关注,如何发挥教师引导作用与心理学指导功能,将心理健康教育渗透到数学教学中,让学生在学习数学过程中,形成良好心理素质,提高其综合素质,成为教师面临的重要问题。本文从学生心智发展、教学目标、社会素质要求入手,阐述心理健康教育渗透小学数学教学的必要性,归纳小学生各阶段心理特点和教学重点,结合教育观念、教育方法和心育内容,分析小学数学教学现状,并围绕重视教师言传身教、借助多样教学情境、创设和谐学习环境、搭建展示平台舞台四个方面,探讨小学数学教学中渗透心理健康教育的策略。

关键词:小学数学;心理健康教育;渗透

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.09.211

引言

我国在2023年9月发布了《中小学心理健康教育指导纲要》,要求学校将心理健康教育纳入教育教学中,深入落实心理教育工作。从心理学角度看,学生在童年阶段的情感和生活经历,直接影响着其成长发育与未来社会发展。从个人角度看,拥有良好心理素质的学生,更容易建立自尊心、自信心,生活幸福感强。从社会角度看,小学生是祖国的未来,心理健康的学生有助于社会和谐和安全稳定,这也反映出小学心理育人的重要地位。

一、心理健康教育渗透小学数学教学的必要性

(一) 学生心智发展的内在需求

小学生不仅处在获取和学习知识的启蒙、接触时期,还处在心智发展的黄金阶段。受年龄和眼界限制,小学生心灵较为稚嫩、幼小,心理健康容易受外界因素影响,如家长、教师、同学施加的影响。要想促进学生全面发展,产生强大学习热情,学好知识,学校有必要将心理健康教育融入学科教学中,利用心理学知识,培养学生坚毅、温暖的人格,增强其思维灵活性,使其在今后学习和成长中受益。在小学学科体系中,数学课程占据着重要地位。在数学教学中,教师有必要关心学生心理健康情况,加强心理健康教育,将心理教育贯穿于数学教学始终,促进学生心理品质和个性发展,让学生形成良好意志品格,展现出更积极、主动、和谐和健康面貌,实现心智和身心全面发展。

(二) 教师实现教学目标的需要

渗透心理健康教育,是教师实现数学教学目标的一大需要。小学生思维活跃、好奇心强,教师有必要照顾学生心理需求,综合考虑知识呈现方式,将心理教育融

入课堂中,调动学生动机、意志、气质和兴趣,帮助其优化心理环境,保持愉悦的心情,使其在积极心理状态下学习数学知识,从而实现数学教学目标。

(三) 社会对学生素质的要求

在新时代下,人们接触的事物和环境日益复杂化,社会对学生综合素质要求不断提高,尤其是心理素质,小学生需要拥有良好心理品质,如乐观向上、理性平和、自尊自信、珍视生命、热爱生活。具备良好心理素质、健康人格的学生,更容易适应新的学习和生活环境,能以友善态度去对待他人,感知生活中的幸福快乐,并具备自我调控能力,和谐处理个人、集体与社会相关事务。数学伴随着学生的一生,在小学数学教学中,教师有必要渗透心理健康教育,注重心理教育与数学教育协同发展。班级是一个小成长圈,受家庭环境和心理因素影响,部分学生容易出现紧张和畏惧心理,产生心理压力和负担,甚至不敢在课上开口说话。为培养学生综合素质,促进其社会性发展,教师有必要了解学生心理状态,针对性地渗透心理健康教育,帮助学生平复心理状态,培养其学习、发展和交往自信心,积极在课上与教师、同学交流,为其今后适应社会打下基础。

二、小学数学教学中存在的问题

(一) 教学观念传统,侧重知识讲授

小学数学教师教学观念较为传统,更注重完成教学任务,将知识讲授视为课堂重点。数学是小学课程体系的重要组成部分,但是,部分教师未能及时转变教学观念,对素质教育的重视程度不足,未能将素质教育落实在数学课堂中。在小学数学课上,部分教师采用单向讲授方式,让学生学习和理解数学知识。在具体表现上,对于低年级学生,部分教师注重让学生认识数字、计量单位和图

形,到了中高年级,让学生被动学习数学知识,记忆数学公式和计算方法。这样的数学课更看重知识教学结果,教师关注的是学生能否听懂知识,学会做题,忽视了学生情感和心理健康,不仅会限制学生逻辑思维发展,还会使其对学习产生厌恶和排斥感。

(二) 教学方法单一,忽视心理需求

数学教师运用的教学方法和引导方式较为单一。在小学数学课上,部分教师希望学生学得好、学得多,快速进步,甚至会加大学业压力,长期地运用讲授方法,将更多学生传递给教师,缺乏充足的耐心,不能与学生建立良好的互动关系。在遇到问题时,大多学生第一时间想到求助教师,希望能平等与老师沟通。但是,面对严肃的教学仪态,部分学生容易产生敬畏感,不能主动表达内心想法,导致教师对学生心理需求了解不足。在实际数学课堂上,部分教师长期待在讲台,与学生保持一定距离,双方交流距离远,很难给予学生贴心的帮助和关怀,师生之间存在疏离感,长此以往,学生容易因此出现沉默、不愉快、忧郁等情绪,也就无法实现身心健康发展。

(三) 心理教育缺位,学习氛围不佳

小学数学教学与心理教育融合不足,缺乏和谐、温暖的学习氛围。小学生心理稚嫩,需要来自教师的情感、心理支持。但是,受传统教学理念和模式限制,部分教师长期发挥主导作用,教学态度和行为缺乏温度,容易给学生带来一定心理压力。在教学中,部分教师未能将心理教育融入教学中,会划分优等生和差等生群体,对后进生群体表露出不耐烦的情绪,挫伤学生心灵,导致其丧失学习积极性和自信心,且这种负面影响也会带到后面学习生涯中。同时,在数学课堂氛围上,部分教师忽视教学语言、教态对学生心理成长的影响,未能合理运用教学语言,刺激学生大脑神经、内心情感,使得课堂氛围相对沉闷乏味,甚至在学生回答错问题时,周围同学会发出嘲笑声,打击了学生自尊心和自信心。

三、小学生心理特点及教育重点

(一) 小学低年级

低年级学生具体性、形象性思维强,好奇心重,喜欢模仿他人,自控力不强,处在自信心形成的关键阶段。在此阶段,教师要带领学生认识学校环境、班级和基本规则,适应新生活和学习环境;要培养文明礼貌的交往品质;让学生友善对待他人,从友善中感知友情,培养其归属感和安全感。

(二) 小学中年级

中年级学生进入大脑发育关键阶段,处在情感变化转折阶段,缺乏社会交往经验,是习惯养成的黄金时期。教师要引导学生正确认识自我,培养其自信心,使其乐于学习;要培养集体意识,让学生学会表达和体验情绪,善于与老师和同学交往,培养自立、合群的人格。

(三) 小学高年级

高年级学生拥有较强独立能力和自主意识,竞争意识、抽象思维能力逐步增强,但意志和情绪不够稳定,容易面临挫折。教师要让学生看到兴趣爱好和优缺点,接纳自我;培养其学习能力和动机,使其从学习中体验到成功的乐趣;要让学生学会维持同伴关系,恰当地与异性交往,能够克服负面情绪与学习困难,为初中生活打下基础。

四、小学数学教学中渗透心理健康教育的策略

(一) 重视教师言传身教,优化课堂心理环境

首先,为促进心理教育与数学教学结合,教师应转变传统教学观念,系统地研究心理学知识,针对各个年级学生特点,将心理教育渗透到数学课堂各个环节,深刻地落实素质教育,用智育心,让学生愉快地学到数学知识,提高心理健康素质。其次,教师应深入分析课堂环境与学生参与状态的关系,从课堂环境出发,巧妙渗透心理健康教育。为调整课堂氛围,教师应灵活转变角色,善于扮演聆听者、引导者和参与者,平等地与学生交流,建立和谐的师生关系,也可走下讲台,耐心地关注学生心理需要,给予其自由学习或独立思考的空间,营造宽松、平等的课堂环境,让学生感受来自教师的尊重、关注和支持,使其乐于深入探索数学世界,享受数学学习带来的乐趣,从而培养其学习动机和自信。此外,教师应运用好教学言语,干预学生自我意识、心境和兴趣,帮助其优化心理环境。在数学课上,面对出现倦怠感或其他负面情绪的学生,教师应灵活运用教学语言,运用柔声细语般的话语,使用鼓励的目光、肢体动作,转变学生的负面认知,唤醒其持续参与热情,使其适应各个阶段学习。比如,教师应扮演好知心朋友角色,运用启发性、幽默性话语,悉心呵护学生,使其主动敞开心扉,并根据学生积极行为表现,给予语言、动作和眼神上的鼓励,使其成为更优秀的人。

(二) 借助多样教学情境,培养学生学习自信

为培养学生积极乐观的心理品质,使其勇敢面对学习困难,教师应抓住课内外双向沟通和交流契机,了解学生心理特点、生活经验、成长变化信息,借助多样教学情境,将心理健康教育融入数学课上,在传递数学知

识的同时,实现心理教育和引导目标。首先,教师应结合学生认知和心理需求,将生活事件与数学知识结合,创设易于学生感知的数学情境,降低数学知识学习难度,避免其对数学产生畏惧感。例如,在讲解“平均数”时,教师可利用微课视频,导入运动员比赛场景,让学生从熟悉的评委角色出发,分析评委打分方式和标准,激发其对数学知识兴趣。在学生自学中,教师应适当地放手,给予学生鼓励和支持,使其通过努力,解决数学问题,培养其敢于面对挫折、勇往直前、不怕困难的精神。其次,教师可根据学生竞争意识强特点,设计数学竞技游戏,让学生在竞赛中,体验成功带来的快乐。在学习除法后,可以让学生自由探究竞技比赛流程,设计竞赛标题、流程和活动规则,形成A小组出题,B小组答题的规则,计算形式包含口算抢答和笔算抢答,并设置聪明星、速算星、进步星等奖项。在充满竞争的游戏竞赛中,各小组学生之间相互交流和交往,在热烈的氛围感受同伴的支持和帮助,体会集体意识,实现数学教学与心理健康有机结合。

(三) 创设和谐学习环境,培养积极健康心态

小学生心智发展尚未成熟,面对外界干扰或障碍,很难独立化解难题,容易出现消极懈怠心理。在小学数学教学中,教师应重视学生心理健康状态,了解其学习困扰,通过创设和谐学习环境,开展小组合作、同伴互助活动,用教师的尊重与爱心,同学的精神支持,充盈学生内心世界,帮助其走出困扰,调节数学学习心态。为建立和谐师生和生生关系,教师应秉持平等、公平原则,化身成学生学习伙伴,营造民主的学习氛围,尽可能地宽容、理解和尊重学生,让学生从数学课上体会到乐趣,使其主动与教师和同学建立情感联系,分享学习感受,降低其心理压力和精神负担。例如,在讲解“圆的周长”时,教师可根据学生心理需求、学习特点和差异,将学生分配到各个平行小组中,组建学共体,让学生以合作探究的方式,测量圆形卡片的周长,分析直线与圆周长的关系。在和谐互补的小组中,学生之间相互支持、相互促进、相互帮助,看到自身缺点的同时,在同伴帮助下,发现优势所在,更加积极地参与分工,完成学习任务,在掌握圆的面积推导过程的同时,真正接纳自我。在小组合作后,教师由易到难地布置学习任务,让学生求圆的周长、圆的直径和半径、圆在生活中的正向和逆向应用,让不同层次学生都能接受历练,获得成长。在小组展示环节,教师可针对内向学生自信心不足的问题,为其创造展示机会,利用语言支持,帮助其实现自我突破,减弱其自

卑与羞怯的暗示效应,促进其心理健康发展。对于过度外向的学生,为避免其干预其他同学,教师应运用暗示法,让外向型同学尊重他人,选择合理时机与方式,与他人交流。

(四) 搭建展示评价舞台,调节学生心理认知

根据心理学理论,心理意志、心理动机、心理状态影响着学生的学习态度、注意力、记忆能力,心理健康的学生往往能保持毅力、耐心和勇气,积极面对学习中的挑战和困难,而一旦出现心理问题,学生就容易在学习中感到无助、焦虑和沮丧,表现出消极的学习态度,甚至丧失努力的动力。对此,教师应搭建展示评价舞台,采用激励性评价,渗透心理健康教育,给予学生积极心理暗示,调节其负面心理,使学生朝着积极健康方向发展。以“多边形内角和”为例,对于不同层次学生,教师循序渐进地提出不同难度问题,如五边形、六边形、七边形内角和怎么求,边和角之间存在什么样的规律吗?并根据学生回答,开展互相评价、自我评价、教师评价,让学生在与同学和教师沟通时,获得积极心理暗示,建立起正确的心理认知。

综上所述,数学是小学阶段的重要科目,在传统教学中,部分教师过于强调主导性地位,甚至按照学生成绩,为他们打上标签,将一些学生看作差生,导致他们受到不公平待遇,伤害学生幼小的心灵。由此,将心理教育融入教学中,在小学数学教学中,教师应通过挖掘数学课堂与心理教育结合点,巧妙利用小学生心理因素,调整课堂教学语言、教学方式、教学环境,给予其心理上的引导和暗示,改善学生心理,使其恢复到积极、主动状态,促进其形成良好身心品质,提高其心理健康素质,达成数学教学目标。

参考文献

- [1] 蓝海姣. 心理健康教育在小学数学教学中的多点渗透[J]. 新教育, 2023, (35): 78-79.
- [2] 何勇斌. 小学数学与心理健康教育的渗透与融合[C]//重庆市创新教育学会. 2023基础教育创新发展研讨会论文集(Ⅰ). [出版者不详], 2023: 2.
- [3] 沈碧莹. 小学数学课堂渗透心理健康教育的实践[J]. 求知导刊, 2022(22): 59-61.
- [4] 赵新朝. 生本课堂下小学数学教学的思考与策略优化[J]. 求知导刊, 2022, (10): 33-35.
- [5] 白炳仁, 陈会珍. 心理健康教育与小学数学教学的有效融合分析[J]. 数学学习与研究, 2022, (08): 131-133.