

“双减”背景下农村小学生心理健康教育研究

黎耘禧¹ 莫耀宏²

1. 贺州市青少年学生校外活动中心; 2. 贺州市八步区莲塘中心学校

摘要: 以加强心理健康教育教学工作效果, 促进学生健康成长为目标, 教师实施农村小学心理健康教育工作, 需要坚持贯彻以人为本, 迎合新时代教育教学工作发展需求。针对当下“双减”政策不断落实的情况, 作为农村小学心理健康教师, 应该重视教学创新, 改变传统心理辅导方法。通过将心理健康教育与多项工作结合, 实践环境育人思想等方式, 完善教育教学模式。本文讨论农村小学心理健康教育重点, 思考“双减”落实的意义, 并提出建议以供参考。

关键词: 双减背景; 农村小学; 心理健康; 教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.05.130

引言

基于“双减”政策的实施, 教师实施农村小学心理健康教育教学工作, 单纯地实行心理辅导, 不足以有效培养学生思想, 确保其保持较好的心理状态。从贯彻以人为本理念, 舒缓学生学习压力角度出发, 教师应该重视加强师生之间的互动交流, 设定各种趣味活动, 自我提升综合能力, 为高质量教育教学提供良好保障。通过全面改进教学理念, 不断优化心理健康教育方式, 实践“双减”政策的提质增效、以人为本思想。基于此, 达到发挥农村小学心理健康教育作用, 助力学生健康快乐成长的目标。

一、当前农村小学生心理健康教育困境

伴随城市化进程的加速, 我国城市人口不断增加, 为现代社会发展注入了活力, 同时也吸引了大量农村劳动力向城市迁移。此趋势虽可以促进经济发展, 但也导致农村小学生问题日益凸显。部分小学生因缺少家庭陪伴, 易产生心理困扰。农村地区, 许多小学生因为父母外出工作而缺乏父母的陪伴和关爱, 可能会感到没有安全感, 容易产生负面情绪, 对其心理健康发育产生不利影响。为有效帮助农村小学生摆脱困境, 学校正在积极推进针对小学生进行心理健康教育。然而, 在实施过程中经常会遇到一些难题, 部分农村小学生因父母外出务工, 常由祖辈照看, 面临着心理和教育的双重困境。在心理层面, 他们易形成内向、孤僻甚至极端的性格。长期缺乏亲子交流, 使他们往往将心事深藏, 难以释放内心的压力, 其孤独感和被忽视感可能导致他们在行为上出现逆反。在教育方面, 他们的学习态度和成效常受影响。由于缺乏及时的学业支持和正确的价值观引导, 他们对学习逐渐失去兴趣, 甚至产生厌学情绪。在情感上, 由于长期与父母分离, 他们难免会对父母产生误解和怨恨, 从而加剧家庭关系的紧张, 不利于他们的心理健康发展。

二、“双减”背景下农村小学生心理健康教育研究意义

加强农村小学生心理健康教育是保障其身心健康、促进全面发展的关键。经过专业的心理健康指导和情感关怀, 可以有效预防和减轻农村小学生因缺乏家庭关爱而产生的孤独、焦虑等负面情绪, 为农村小学生塑造健康的自我认知与社交能力, 并且为其未来的社会融入和个人发展打下坚实基础。

加强农村小学生心理健康教育对于构建和谐稳定的农村社会环境具有重要作用。心理健康的小学生能够形成积极向上的人生态度, 并减少行为偏差和社会问题的发生, 从而降低社会矛盾, 增进邻里间的和睦相处, 提升当地农村社区的凝聚力和幸福感。

关注并改善农村小学生的心理健康状况, 能够从根本上提高未来农村人口的整体素质。良好心理素质是个人能力发展的基石, 有助于小学生养成更强的学习能力和适应能力, 对于他们将来成为有益于社会的人才具有积极影响。

(一) 优化心理健康课程, 缓解学生压力

农村小学心理健康教育工作与“双减”思想相结合, 教师改变传统心理健康教育工作形式, 加强心理健康课程重视, 主动对学生疏导心理压力, 缓解其不良情绪, 可以强化心理健康教育效果。按照不同形式的心理健康培养, 避免学生因为学习过程中受到打击而产生不自信、畏难心理的情况, 尽量提升其学习自信心, 保持较为活跃的心态^[1]。根据合理规划教学方案, 设定针对性的心理健康辅导计划, 强化农村小学心理健康教育效果, 为文化课程教育教学稳定提供保障, 促进教育事业健康发展。

(二) 改变教育方式, 促进学生健康成长

教师实施农村小学心理健康教育, 主要是对学生进

行思想心理方面引导,让其能够主动应对学习、生活中的烦恼,达到培养良好心态,形成正确思想观念的目标要求。实际教育教学工作中,教师融合“双减”政策要求,依靠以人为本理念推动教学指导,可以改变传统课堂培养与沟通引导方式,建立更加合理、高效的心理辅导模式。按照积极师生沟通交流,理解学生心理变化,实行个性化心理辅导等措施,发挥农村小学心理健康教育作用。基于此,实现促进其健康快乐成长、发挥心理健康教育作用目标。

三、充分融合“双减”背景实施农村小学心理健康教育的策略

(一) 教师自我提升,学习优秀教育思想

有效进行农村小学心理健康教育工作,教师需要重视自身素养提升,学习“双减”政策理念,并理解、分析积极心理学思想,学会运用积极心理学等思维到教学指导中。通过自我提升专业素养的方式,学习更多优秀教育思想,不断保障专业课程指导作用,改变传统教育教学思维方式。利用教师自我提升推动,不断完善农村小学心理健康教育工作内容,发挥心理健康教育工作作用,为学生健康成长提供良好保障^[2]。

如教师学习《打开积极心理学之门》书籍等知识,认识积极心理学思想,并解读“双减”政策文章,正确理解“双减”要求。从学习中明确对农村小学阶段学生的教育教学方向,制定多用语言鼓励,潜移默化引导积极行为等形式心理辅导工作形式。并应用践行实践中积累经验的方式,不断加强综合能力,实现保障农村小学阶段心理健康教育工作稳定、高效的目标要求。

(二) 关注教学活动拓展,设计趣味活动

实际进行农村小学心理健康教育工作,教师为达到培养学生积极向上心理,让其能够积极面对生活、学习挑战的目标,需要结合“双减”要求,制定各种趣味活动。利用趣味活动引导,有效增强农村小学心理健康教育效果,带领学生参与不同的活动,营造积极活跃的课堂氛围。根据良好氛围引导,向学生灌输良好思想,使其能够形成主动与他人沟通交流,不再形成自卑、缺乏学习自信的情况。

如教师组织“开心手拍手”的娱乐活动,一起唱歌的同时,相互之间对拍双手,形成同学之间和师生之间的互动交流。按照互动中应用歌曲情感渲染,有效引导学生心理状况,使其形成良好生活、学习心态,舒缓学习中形成的压力,针对性实践“双减”思想。

(三) 重视加强师生沟通,做好心理辅导

对于农村小学心理健康教育工作,教师与学生的沟通交流较为重要,具有加强师生之间的了解,提升教师心理健康辅导针对性的作用。从加强农村小学心理健康教育效果,落实“双减”政策思想角度出发,教师应该重视加强师生沟通,主动与学生交流互动,建立沟通桥梁。并配合师生之间的沟通交流,利用语言引导学生思想、相互鼓励、支持,给予其更多的关心与呵护^[3]。从而提升农村小学心理健康教育工作效果,促进学生思想、心理全面发展。

如教师主动使用积极心理学思想,与学生沟通交流,针对学习表现积极性不足的学生,可以主动疏导心理,鼓励其挑战自我,突破学习、生活难题。并从师生之间的沟通交流中,正确认识彼此,建立良好友谊,形成沟通桥梁,为高质量心理健康教育工作提供保障。

(四) 于教学总结,不断积累教学经验

完成基础教学工作后,教师为实践“双减”思想,改进农村小学心理健康教育形式,还需要重视教学总结,总结、反思教育教学工作中的不足之处。通过不断总结积累经验、认识不足之处,有效优化和改进方案的形式,进一步加强农村小学心理健康教育效果,帮助学生舒缓学习压力,强化心理引导作用。基于此,实现心理健康教育与德育教育共同培养目标,助力学生心理健康成长。

如教师总结不同的教学活动反馈,分析学生活动中的表现,针对互动不积极,缺乏主观能动性的情况,主动进行单一辅导,及时了解其存在的烦恼。并利用语言与行为引导其思想,促使学生形成积极向上的生活、学习心态,尽量避免因为观察不充分、没有实行针对性辅导而出现的心理健康教育效果不强问题。

(五) 解生本差异,发挥学校教育功能

为提升农村小学生心理健康教育质量,教师需深入了解小学生的个性差异,充分发挥学校教育功能,促进其健康成长。教师可以采用日常观察、个别谈话和心理测评等多元化手段,细致描绘出每个小学生的心理轮廓,主要包括他们的性格倾向、兴趣爱好、学习习惯以及家庭背景等多维度信息,有助于教师发现每个小学生的独特之处,从而为他们量身定制更加贴心的教育策略和关怀。

基于上述心理信息,教师可以设计差异化的教学方案和心理辅导计划。比如,对于内向的小学生,教师可以提供更多鼓励和支持,帮助他们建立自信;而对于外向的小学生,则可以引导他们如何更好地与人沟通和协

作,教师还可以依据小学生的特殊需求,开展一系列丰富多彩的课外活动,如艺术、体育和社会实践等,旨在培养他们的综合素质,并有效缓解他们的孤独感和消极情绪。学校作为教育的主场,其功能不应局限于知识传授,更重要的是要成为农村小学生心灵的港湾,给予他们足够的关爱和支持。因此,学校应当建立一个温馨、包容的环境,与家庭、社区等多方资源进行有效对接,形成一个立体化的教育支持网络,让小学生感受到如同家一般的温暖,共同促进小学生的全面发展。

(六) 加强亲子沟通,营造温馨成长氛围

在农村小学生心理健康教育实施过程中,教师应当不断探索采取创新的教育策略,加强亲子沟通,为小学生营造温馨的成长氛围。教师可以通过定期家访、电话联系或利用现代通讯工具,建立与小学生父母的紧密联系。在教育过程中,教师不仅是信息的传递者,更是情感的桥梁,他们需要向父母传达孩子的学习进展、情感状态及社会交往情况,同时鼓励父母分享对孩子的期望和自身的生活点滴,以此缩短亲子间的心理距离。

教师可以在课堂上设计亲子互动活动,如共读计划、亲子作业等,引导父母积极参与到孩子的学习生活中,增进彼此的了解和情感交流。进一步地,教师还可以组织家长会或亲子活动日,为小学生和远在外地工作的父母提供面对面交流机会,让父母直观感受到孩子的成长变化,系紧亲子间的情感纽带。为营造温馨的成长氛围,教师应重点关注小学生的情感需求,创设一个充满爱与尊重的班级文化,鼓励小学生相互扶持、共同成长,给予他们更多的关爱和支持,并在教学中融入情感教育元素,帮助他们正确理解和准确表达自己的情感,学会同理他人,进而在心理上获得更加全面地发展。

(七) 开展集体活动,发展小学生健全人格

为促进农村小学生的心理健康发展,教师作为小学生情感的引导者和人格的塑造者,应以小学生为中心,开展集体活动如运动会、文艺演出等,为小学生创造一个充满爱与关怀的环境,丰富小学生的课余生活,培养小学生社交技能和团队合作精神,以帮助小学生塑造积极乐观的性格,增强小学生的自信心和归属感,进一步发展小学生健全的人格,提高心理健康教育的质量。

教师可以利用课外时间组织多样化的集体活动,如角色扮演、团队建设游戏和社区服务项目等,充实小学生的课余生活,并且让他们在实践中学习如何与人沟通、合作和解决问题。比如,在角色扮演时,小学生可以扮

演不同的社会角色,从而理解他人的立场和感受,培养同理心和社交技能^[4]。教师应当注重集体活动的参与性和互动性,鼓励每个小学生都积极参与并表达自己的观点。在集体讨论或团队作业中,每个小学生都有机会发表自己的意见,有助于增强他们的自信心和自我价值感。同时,教师的积极反馈和适时的鼓励也是不可或缺的,可以有效激励小学生不断进步,并形成积极的自我认知。此外,教师应注重小学生在集体活动中的情感交流和情绪管理,开展分享个人故事、情感日记写作等活动,以帮助小学生正确识别并表达自己的情绪,学会自我调节情绪,提高小学生的情绪管理能力,从而促进小学生的心理健康成长。

结语

综上所述,融合创新思维引导,从实践各种教育教学理念角度出发,教师基于“双减”政策要求实施农村小学心理健康教育,可以稳定提升心理辅导效果,保障学生心理健康成长。通过教师学习各种优秀思想提升自身教学水平,组织各种教学活动加强心理辅导效果,强化师生沟通交流影响心理和行为,以及教学经验不断总结等措施,完善农村小学心理健康教育方案。基于此,发挥农村小学心理健康教育作用,助力文化课程教学质量提升,进一步保持学生积极应对生活、学习挑战的积极性。

参考文献

- [1] 龙喆. “双减”背景下积极心理学融入中农村小学心理健康教育的价值与路径[J]. 文教资料, 2023, (19): 171-174.
 - [2] 陈炜, 耿希峰. “双减”政策背景下中农村小学心理健康教育发展路径[J]. 新智慧, 2023, (27): 58-59.
 - [3] 刘晓. 农村小学心理健康教育智慧课堂教学模式构建研究[J]. 教学管理与教育研究, 2023, 8(12): 116-118.
 - [4] 唐艳, 徐建华. 农村小学生心理健康教育优化路径[J]. 第二课堂(D), 2023, (11): 94.
- 作者简介: 黎耘禧(1983.11—),男,汉族,广西贺州人,本科学历,一级教师,研究方向为小学数学教育教学。
- 基金项目: 本文系广西教育科学“十四五”规划2023年度规划课题《“双减”背景下农村小学生心理健康教育研究——(以贺州市为例)》,立项编号:(2023C729)研究成果。