

小学班主任在班级管理中开展心理健康教育的策略探究

梁素芹

滦南县第一实验小学

摘要:小学是学生刚入学校的第一步,开始有自己独立思想的时候,心理变化比较大,此时要关注学生的心理健康,班主任开展心理健康教育至关重要。本文深入剖析当前教育现状,揭示重视不足、专业能力欠缺等问题。阐述开展教育应遵循科学性等原则,设定从认知到行为多维度目标。提出营造班级心理环境、融入日常管理等策略,探讨专业知识学习等能力提升路径。提升班主任心理健康教育水平,促进学生身心健康,助力其全面成长。

关键词:小学班主任;班级管理;心理健康教育;教育策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.06.126

引言

小学生的心理状态随着小学年级的增长在不断地发展和塑造,心理是否健康直接影响小学生的健康成长。小学班主任是小学生的成长过程中的关键人物,开展心理健康教育能及时发现小学生存在的心理问题,引导小学生梳理积极正向的价值观,提升小学生的抗压能力。同时开设心理健康教育能为学生营造良好的学习氛围,班主任的管理工作也会更高效,但是目前开展心理健康教育仍然存在诸多问题亟待解决,本文提出策略和提升路径供参考。

一、小学班主任在班级管理中开展心理健康教育的现状、原则和目标

(一)开展心理健康教育现状分析

目前大部分小学在开展心理健康教育的过程中,普遍存在着开展不顺利的情况,首先是由于班主任教师对于该门课程的开展重视程度不够,仍然带着传统观念认为纪律管理和主科成绩管理更重要,并不关注小学生的心理状态。班主任教师在日常的班会中更多地关注学生的成绩和行为规范等问题,跟心理健康相关的话题提及较少。之所以心理健康教育工作开展的不顺利,一方面原因也是因为教师这方面的专业度不够,小学班主任主要负责主科的教学,专攻数学和语文,没有系统性的学习过心理健康知识,无法精准地对小学生的心理变化进行分析和判断,一旦发现学生存在心理问题也缺乏有效干预的能力。班主任只能通过安慰的方式帮助学生解决心理问题,但是这种方式无法深入解决,特别是小学生考试之前,教师不仅不能帮助学生舒缓压力,很大程度上会施加压力,导致学生更紧张。有的学校虽然开展了心理健康教育工作,但是效果并不理想,主要原因在于教育方式过于单一,班主任教师都是在学生已经存在心理问题后才后知后觉,心理教育课程的教学模式是教师

讲学生被动听,课堂上和学生之间的互动很少,学生的学习积极性很难调动,课程开展的价值和意义无法实现。在家校共育方面心理健康教育工作还是存在欠缺,家长和教师沟通不紧密,即便是沟通聊的更多的是学习,所以心理健康教育中家长和教师无法形成合力。

(二)基本原则

为了确保心理健康教育课程开展得更加顺利,要严格遵循科学性、针对性、保密性等原则,班主任教师所讲述的心理知识理论要具有科学性,所采用的教学方法也要从科学角度出发,要根据小学生自身的特点开展工作。小学阶段的学生很难保证一节课完全集中注意力,为了提升学习效率教师要改变教学模式,合理安排好上课内容和时间,调动学生学习的积极性。班主任教师开展心理健康教育课程要遵循针对性原则,学生是独立的个体,心中所想不同,遇到的心理问题也会不同,教师要根据本班学生自身的特点有针对性地进行教育,比如性格内向的学生,需要教师更多的鼓励,而活泼好动的学生教师要适当引导,有针对性地开展教学,教学成果才能更理想。保密性原则在心理健康教育中非常重要,当学生对班主任教师袒露心声时应该是鼓足了勇气,为了避免学生的心理再次受到伤害,班主任教师要为学生阐述的内容保密,一旦泄露学生就再也不会倾诉了。心理健康教育工作并非班主任一人的工作,其他科任老师也要积极主动的加入进来,为学生营造良好的氛围,科任老师要给予小学生更多的关怀和帮助,课堂上多组织小组合作等互动活动,既能帮助小学生提升心理素质又能培养小学生的团队协作能力,沟通能力也能随之提升。

(三)目标设定

要实现心理健康教育成果的提升,在开展课程之前要设定好教学目标,目标的设定要从多个维度出发,首先要提升学生认知度,小学生当遇到心理问题时只知道

不开心,却不了解这是心理问题在作祟,所以先要帮助小学生了解什么是心理健康,遇到心理问题应该如何应对,教师可以开展心理健康主题班会,帮助学生了解心理知识,同时为学生提供简单的解决心理问题的技巧。其次要教会学生如何管理情绪,小学生之间相处难免有摩擦,切勿通过过激的语言和行为解决问题,教师要对学生进行正确的引导,当发生矛盾时要会自我调节和情绪控制。再者学生行为方面教师也要时刻关注,对不良行为要进行纠正,课堂上如果发现学生专注力不够,教师可以通过行为契约法的方式约束,提升学生的专注力。最后长期目标的设定能帮助小学生树立健全的人格,认知方面能形成正确的价值观,情感方面能塑造强烈的责任感,行为方面能提升自身的社会适应能力,小学生只有具备强大的内心,才能在成长过程中坚不可摧。

二、小学班主任在班级管理中开展心理健康教育的具体策略

(一) 营造积极班级心理环境

小学生对新鲜事物都充满了好奇心,环境的好坏会直接影响小学生的心理状态,班主任教师要通过教室环境的布置和设计提升小学生的热情,温馨的环境会更加活力四射。可以在班级专门设立图书角,图书角的书籍可以是学生自带,只要是学生感兴趣的书籍都可以放在图书角进行查阅,可以是童话书籍、漫画书籍,也可以是科普书籍,图书角就是学生课余时间放松的小空间,不同学生推荐的不同书籍还能帮助学生开拓视野。教师的窗台也要合理的利用,多种些绿植,这些生机勃勃的植物能使学生的心情更愉悦,学生会觉得生活充满希望,能有效避免心理问题的出现。文化建设在班级中是必不可少的一部分,教师组织学生制定本班的班歌或者口号,定期根据学生的表现进行“班级之星”评选,可以是学习之星、劳动之星、绘画之星、进步之星等,学生根据自己的特长尽显才能,既能提升学生的自信心,也能提升学生的集体荣誉感。班级后面墙也可以充分地利用起来,设立光荣榜,放上优秀学生的照片,也可以将学生的个性展示粘贴在墙上,能使整个班级更有氛围感。班主任教师是学生效仿的榜样,平时要多和学生进行沟通互动,多了解学生的兴趣爱好,课堂上教师要拉近和学生的距离,表情不要过于严肃,适当地给予学生鼓励和表扬。课后教师也要加入学生的游戏中,学生和教师更亲近,才会更愿意和教师说出心里话。

(二) 优化班级日常管理融入心理教育

无规矩不成方圆,班主任要根据本班的实际情况制定规章制度,但是在制定时不要只约束学生,还要根据

学生心理制定。班级制定的规章制度不能太刻板,应该具有一定的引导性,如果学生上学迟到了,教师先要了解学生迟到的原因,是因为睡懒觉起来晚了,教师就要和学生一起分析迟到的不良影响,和学生一同制定作息表,由其他学生和教师一同监督,帮助学生养成良好的自律意识。如果学生迟到是因为路上做好人好事耽搁了,这种情况不仅不能批评还要表扬。教师在挑选班干部时不能一味地关注学生的成绩,除了优秀的成绩以为还要具有健全的人格和较强的责任心、在班级和学生之间的管理良好、具备沟通能力等,教师要多给班干部更多历练的机会,组织活动、管理纪律等都能提升班干部的能力,自信心也会随之增强。其他同学要积极主动配合班干部的工作,培养大家的合作精神。小学生的日常行为非常重要,教师要时刻关注学生的行为变化,班干部也要起到监督的作用,如果发现学生行为不当,先要和学生进行沟通了解事情原委,给予学生正向引导,培养学生良好的行为习惯。

(三) 开展多样化心理健康教育活动

学校要为学生提供情绪放松的机会,主题班会就是很好放松情绪的机会。教师每月可以组织学生开展主题班会,如“消灭情绪怪兽”主题,鼓励学生说出最近不开心的事情,再一起讨论这种情况应该如何解决。如果觉得难以启齿,教师可以引导学生进行角色扮演,通过表演形式将解决办法融入,即便学生没有在班会上吐露心声,也能从表演中找到解决问题的答案。虽然小学阶段没有心理健康课程的教材,但是大家可以一同网上查找资料,教师可以提供几个方向给学生,自我认知方向、交往方向、解决问题方向,针对自我认知方向,可以通过绘画的方式画出自己的优缺点,同学之间互相分享,让学生认识自己多方面,学会接纳自己的不足。交往方向可以从团体活动开始,如组织“信任背摔”的游戏,这个游戏需要学生之间彼此信任,能让学生感受到团队力量的强大。解决问题方向教师可以提出平时遇到的心理问题,让学生说出有哪些解决的好办法,这样不仅遵循了保密性原则,也为学生问题的解决提供了更多参考。

(四) 加强家校合作共促心理健康

小学生的心理问题不能只靠班主任教师解决,家长是学生生命中最重要的人,学生的心理问题除了学校会影响,生活问题也会影响学生的心理健康,家长和班主任教师要多沟通交流。除了定期开展的家长会以外,平时教师和家长的沟通也可以是电话沟通或者线上沟通,一旦家长和教师发现学生心理状态发生变化,要及时沟通了解情况,共同商量解决的办法。家长对于心理健康

教育的了解并不多,要通过培训的方式提升家长的专业水平,学校可以邀请专业心理教师为家长培训,教会家长遇到学生心理问题应如何应对,学生存在叛逆心理应该怎么处理等。由于学生存在个性差异,定期组织家长分享会也是很有必要的,通过家长分享心得,彼此之间也能互相学习。为了促进家长和学生的亲子关系,学校可以组织亲自运动会,既能增进彼此之间的默契,又能拉近彼此的感情,亲自手工制作、亲自烹饪活动等,都能让学生感受到家的温暖,家长也会更了解学生的喜好。

三、小学班主任开展心理健康教育的能力提升路径

(一) 专业知识学习

小学班主任肩负着教育好学生的使命,除了要关注学生学习还要关注学生心理,自身的心理健康教育水平要足够专业。首先要了解学生的身心发展规律,不同的学生的心理有不同的特点,不能年龄段的学生认知和情感都会发生改变,高低年级的采用的教学方式要适当改变,才能提升心理健康教育的教学成果,真正地做到因材施教。小学班主任要多学习心理学知识,无论是发展心理学还是社会心理学,都同样重要,了解了相关知识,才能从学生的日常表现中发现问题,有些心理问题是先兆症状的,及时发现才能避免后期问题严重。提升班主任教师的心理专业水平可以从多方面实现,首先学校可以为教师提供专业培训,其次教师可以自行报课外辅导机构学习,再者教师可以通过阅读专业书籍,或者从网上查找相关资料,各种教育论坛都有丰富的资料,也可以在平台交流心得。

(二) 实践技能培养

班主任想顺利开展心理健康教育工作,就要具备心理评估技能,平时要能有观察学生心理变化的能力,学生的表情和行为中都会透露出学生心理问题的信号。也可以通过专业心理测评表发现学生心理变化,当时要对心理测评表合理利用和正确解读,平时积累经验,才能判断的更加准确。除了心理评估技能以为,心理咨询技能也要具备,当学生遇到心理难题向教师咨询时,教师要尊重学生的表达,不要轻易打断学生的叙述,要通过微表情给予学生回应。要善于运用共情技能,要从学生角度给予鼓励和认可,先肯定学生的说词再进行引导。班主任教师一定要具备危机干预技能,这项技能是重中之重,一旦发现学生有伤害自己或者他人的情况,首先自身要保持冷静,保障学生的安全,及时和家长取得联系,联系学校的心理辅导教师,班主

任教师要多参加相关培训,掌握这种情况的处理方法,才能提升自身的应对能力。

(三) 自我心理调适

班主任是给予学生正确引导的重要人物,所以自身的心理健康至关重要,班主任教师每天比较烦琐的工作很大,工作压力要及时调整,避免出现职业倦怠的情况。一旦班主任教师情绪不稳定,就会把不好的情绪带给学生,负能量传递到学生会影响学生的心理健康。身为班主任要成为学生的榜样,要学会如何管理情绪,平时多培养一些业余爱好,身心得到放松心理压力自然会减轻,多和身边的家人、朋友聊聊天,通过关怀和建议学会释放消极情绪。也可以通过瑜伽的冥想或者深呼吸等方式让自己放松下来,教师具备积极乐观的心态,学生才会效仿教师,整个班级积极向上的氛围才会浓厚,有助于小学生身心健康。

结语

小学班主任在小学阶段担任着重要的角色,学生的心理变化会直接受到班主任教师的影响,为了确保心理健康教育课程的顺利开展,教师要提前制定好心理教育目标和规划,同时自身的能力水平也要不断地提升。课上课下教师都要多互动,和学生打成一片,了解学生的情绪变化,专业水平也要过硬,才能在遇到问题时积极应对,做好和家长直接的联动工作,为学生营造良好的学习氛围和生活氛围,助力小学生健康成长。

参考文献

- [1] 李芳. 小学班主任在班级管理中开展心理健康教育的策略 [J]. 亚太教育, 2024(08).
- [2] 解桂蕊. 小学班主任班级管理心理健康教育的渗透 [J]. 华夏教师, 2024(32).
- [3] 孙永叶; 王功新. 小学班级管理心理健康教育策略分析 [J]. 新校园, 2024(03).
- [4] 康英. 小学心理健康教育与班级管理的融合策略 [J]. 辽宁教育, 2023(24).
- [5] 张伶. 小学班主任管理中融入心理健康教育的实践研究 [J]. 当代家庭教育, 2023(22).
- [6] 张翠琴. 小学班主任在班级管理中加强心理辅导实践的策略 [J]. 知识库, 2023(19).
- [7] 张明芳. 小学班主任在班级管理中开展心理健康教育的策略探究 [J]. 中华活页文选(教师版), 2025(01).
- [8] 赵钰. 谈家校共育视角下小学班级管理融合心理健康教育的有效方法 [J]. 中华活页文选(教师版), 2024(14).