

体育教学促进幼师学生心理健康的研究

刘琳

(河南周口幼师师范学校 河南 周口 466000)

[摘要] 随着时代的发展、教育的进步,学生的心理健康被人们日益重视,而幼儿作为一个国家和民族的希望,他的教育不仅关系着社会的发展,还关系着国家的进步,因此,幼儿与心理健康的相互联系给幼师学生提出了更高的要求,幼师学生是将来的幼儿教师,担负着未来教育幼儿的重任,所以,他的心理健康不仅关系着自身发展,还对未来幼儿的身心发展产生影响,需要我们加以重视,基于此,本文从体育教学促进幼师学生心理健康方面入手,进行探讨分析。

[关键词] 体育教学;幼师学生;心理健康

0 引言

目前,在新修订的《体育与健康课程标准》中,明确指出把心理健康作为课程的四大主要目标之一,而为了促进幼师学生心理健康,提高他们的综合素质和健康状况,我们抛弃传统的教学方式,运用体育教学的形式培养幼师学生的专业水平、心理素质,除此之外,学校通过体育教学的方式不仅能够提高幼师学生的心理健康水平,还能培养幼师学生坚强的意志、良好的合作水平以及道德品质,由此可见,体育教学对促进幼师学生心理健康有着多方面的影响和不可言喻的意义。

1 现代幼师学生心理健康的现状

随着人们生活水平的日益提高,心理健康问题越来越受到人们的重视,尤其是现代幼师学生的心理健康状态,现代幼师学生大多处于十几岁的年龄段,由于生活环境、教育环境、家庭状况的不同,他们的心理特点各不相同。据调查表明,大部分的幼师学生心理是非常健康的,而少部分的幼师学生心理都存在着很严重的问题,其外在表现为焦虑、抑郁、偏执等,这种心理问题的出现,主要源于两大原因。

一是自身原因。幼师学生在他们未毕业之前,总会面临着情感、学业、就业的一些问题,即使幼师学生会在将来从事幼师专业,但不可否认的是,在这之前他们总是会对未来感到迷茫,除此之外,幼师学生在踏入学校的那一刻,就意味着走进了半个社会,在其间,他们会遇到各种各样的问题,例如人际关系、男女感情,而当这些方面出现某个问题的时候,或多或少的就会影响幼师学生的心理健康,出现不愿与人沟通、自卑自闭、偏执的现象,又由于幼师学生的年龄尚浅、经验不够,所以当他们在做事失败时,就会严重打击他们的自尊心、自信心,一旦心理疏导不当,就会使幼师学生的心理产生问题。

二是客观原因。现代幼师学生的心理健康出现问题可能是外在环境引起的,在幼师师范学校中大多数学生为女性,她们因其心理敏感度强的特点而更加易于钻牛角尖,一旦一个问题处理不好,就会出现心理偏差,进而产生心理障碍,又因幼师学生大多是十几岁的年龄,容易产生逆反心理,所以在实行严格的“准军事化管理”学校中,会使得学生对学校厌烦,想要逃离学校,从而使自身的心理健康发展受到阻碍,另外,幼师学生需要学习大量的课程及特长,以便教授未来的幼儿,在这种情况下,如果学生的学习态度不端正或者有逆反心理,就会不利于学生养成健全的人格,从而产生心理问题,因此,我们要加强幼师学生的心理健康教育,使他们身心健康发展。

2 体育教学与心理健康的联系

体育教学是学校新型的教育方式,通过体育活动可以让幼师学生调节自身情绪,有利于人的心理健康,而心理健康这个问题则一直是人们所关注的,近些年,幼师学生的心理健康问题愈发呈上升趋势,所以我们要培养学生的体育锻炼参与习惯,提高学生的心理健康水平,在体育教学与心理健康的联系中,二者相互促进,通过此联系研究,我们可知,体育教学能促进人们的心理健康发展,而心理健康又对体育教学有一定的促进作用。

3 体育教学对促进幼师学生心理健康的重要性

3.1 促进学生身心健康发展

体育教学对促进学生心理健康的重要性之一是促进学生身心健康发展,它最主要的功能是“健心”,在学校,幼师学生总是会遇到各种问题,这些问题都影响着他们的心理发展状况,所以通过体育教学,我们可以帮助学生形成良好的心理,让学生的心理呈健康状态。例如调节学生的情绪,研究表明,情绪的好坏严重影响着人的身心健康发展,在体育教学中,通过一系列的体育活动,可以让学生在锻炼时使学生的情绪得以宣泄,进而有效的调节自身心理,在活动过程中,幼师学生通过剧烈的运动来降低自己内心的烦躁或愤怒,从而减弱自己的心理负担,另一方面还可以培养幼师学生的价值观,幼师学生是未来的幼儿教师,所以必须要树立正确的人生价值观,体育教学是上课的一种新型方式,作为教育的一种手段,它可以通过体育界中成功的名人事迹来宣扬正确的人生价值观,让幼师学生燃起高昂的斗志,明确自己的价值取向、人生方向,继而为良好的心理形成打下坚实的基础。

3.2 帮助教师调节情绪

在上课过程中,幼师学生与教师之间总会有一些矛盾,比如一些学生学习态度不端正,自己不学习的同时还捣乱别人的学习,或对教师大喊大叫,这些行为都会让教师对这位学生产生厌恶,导致自身的愤怒、生气,在传统的课堂中遇到此类行为,教师可能会很生气的让学生出去,不仅扰乱了上课进度,还让二者心理情绪不佳,而通过体育教学,可以帮助教师调节情绪,体育教学不同于以往的课堂教育,它没有很多枯燥的理论,可以让师生与教师在一个相对愉快的范围内进行,即使幼师学生犯了严重错误,在这种和谐的氛围下,教师也不会过多的生气,自动调节降低情绪,进而保证学生与教师的乐观心理。

3.3 拉近幼师学生之间的心理距离

在学校中,幼师学生首先要学会的就是处理人际关系,如果一位学生的交际能力差,他就会感觉很孤独,做任何事都很困难,久而久之,便会形成一些心理障碍,产生心理问题,而在体育教学中便很好的解决了这个问题,体育教学是一个集体活动,在这个过程中,每位学生都会与他人合作,团结互助,共同完成任务,这不仅有效提高了学生的交往能力,还扩大了各自的人际关系网,拉近了幼师学生之间的心理距离,进而在形成健康的人际关系的同时促进了学生的心理健康。

4 结束语

总之,幼师学生的心理健康研究是一个永恒的课题,虽然体育教学能够促进幼师学生的心理健康,但对学校、社会而言,还是要更多的关注学生的身心健康发展,而国家教育部门也应赋予体育教育政策的优势,以便为幼师学生的心理健康更好服务。

参考文献

- [1] 邹黎,郑樊慧.我国对体育教学和体育活动与中小学生学习健康关系的研究[J].体育科研,2003,24(5):73-75.
- [2] 李旭.乌鲁木齐市普通高校学生体育锻炼对心理健康影响的研究[D].新疆师范大学,2014.