

# 论小学生心理健康教育的重要性

潘继涛

(通化县大泉源乡天仁中心小学校 吉林 通化 134100)

**[摘要]** 目前,为了全面实现中华民族的伟大复兴的中国梦,各行各业都在紧锣密鼓的努力奋斗着。教育行业始终走在时代的最前沿。虽然教育改革正在进行,并且逐渐在深入。但是有很多学校和教师还只是注重学生的学习成绩,而忽略了小学生的心理健康教育。心理健康是小学生得以正常学习和发展的基础,对他们人格的完善具有至关重要的作用。本文对此进行了研究。

**[关键词]** 小学生;心理健康教育;重要性;研究

小学生心理健康教育是根据小学生生理、心理发展的规律和特点,运用心理学的教育方法和手段,培养小学生良好的心理素质,促进小学生身心全面和谐地发展和整体素质全面提高的教育。它的根本目的是要促进小学生个性心理的全面发展。心理健康出现问题,对社会和家庭造成极大的危害,所以小学生心理健康教育不得不早抓!作为小学班主任,对学生进行心理辅导,目的是帮助小学生正确认识自己,评价自己,学会自己教育自己,自己指导自己,充分发挥个人的潜能,达到人格的健康发展。学生千差万别,所以就要求我们教师在班级中有的放矢地、多渠道地开展心理辅导,使整个班级的氛围积极向上,使每位学生的情感、意志得以完善与发展,让每位学生都成为班集体中一道亮丽的风景。无论用什么方法,都要做到让学生喜欢老师,教师要热爱学生,尊重学生,理解学生,建立民主、平等、和谐的师生关系。

小学生是祖国的花朵,祖国的未来。他们的可塑性强:就如一棵幼苗,只要好好栽培,就有可能长成参天大树,否则就有可能变成危害家庭和社的毒草。小学阶段是孩子们认识世界,确定世界观的一个重要时期,所以对他们进行心理健康教育特别重要。

尽管当前大多数小学生心理健康状况良好的,可还是有一些存在异常心理问题倾向的小学生如果不加以重视疏导,就有可能发展为严重心理问题。现在小学生心理健康问题主要表现在以下几个方面。

第一、学习方面的问题。由于学习压力过大、教育要求过高而引起的厌学、弃学、逃学行为;视学习为最大的痛苦,抄袭他人的作业,对考试产生焦虑甚至达到恐惧程度。

第二、人际关系方面的问题。不能和父母、教师形成亲密关系,不服从父母、教师的管教,与同学关系紧张,鲁莽好斗或者过分胆怯、退缩,缺乏知心朋友,总是独来独往。

第三、情绪方面的问题,如情绪抑郁、冷漠、缄默、易于幻想或者情绪波动较大,容易被激怒,过分焦虑引起的神经质的敏感、多虑、多疑、害怕、烦躁不安,过分依赖父母等。

第四、道德品质方面的问题,如打人、骂人、破坏公共财物、说谎、偷窃、过分任性、离家出走等。

第五、现在是网络时代,大多数学生都深深地痴迷在电脑和手机的网络游戏中,家长们不能巧妙地选择良好的方法去劝阻,非打即骂,强行阻止。给孩子造成了强烈的逆反心理。

针对出现的这些学生心理问题,学校家庭都应提高认识,并重视起来,行动起来,解决学生出现的各种心理问题。学校要开展多种途径的心理健康教育。一是以游戏和活动方式为主,营造乐学、合群的良好氛围。二是开设心理健康选修课、活动课等。普及心理健康科学常识,帮助学生掌握一般的心理保健知识,培养良好的心理素质。要注意防止心理健康教育学科化的倾向。三是对于个别有心理问题的学生,教师要和学生一对一的沟通,对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导,排解心理困扰,并对有关的心理行为问题进行诊断、矫治的有效途径。四是要把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中。要创设符合心理健康教育所要求的物质环境、人际环境、心理环境。寻找心理健康教育的契机,注重发挥教师在教育教学活动中人格魅力和为人师

表的作用,建立起民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级、团队活动和班主任工作要渗透心理健康教育。

面对一群小学生,班主任要尊重每一个学生,和学生建立良好的关系,加强对学生的了解,用心去关爱他们。小学生是很容易满足的,一句关心的话,一个赞赏的眼神,一次抚慰的拍肩,都会让学生感受到了重视,得到了关爱,受到了鼓励,这对于学生形成良好的心理有巨大的作用。相反,如果学生得不到教师和同学的关爱,总是受到排斥,体验不到集体的温暖,他就不会有安全感、自尊感,就会感到孤独,感到压抑,就有可能走向自我封闭,或者相反,导致逆反心理,仇恨、敌对、攻击等消极心理。

家长是孩子的第一任老师,家庭环境对性格的养成起着至关重要的作用。只有家庭、学校形成教育合力,形成一致的教育声音,才会取得教育的最大效果。开家长会,应该向家长渗透有关心理的调节、转化的措施,让他们明白心理教育的重要性,掌握配合教育的有效办法,并邀请那些观察细致、教育措施得力、教育效果显著的家长走上讲台现身说法,激励其他家长一齐配合班级,做好学生的心理调适教育。

小学生心理健康教育是素质教育的重要组成部分,因此开展心理健康教育要讲求实效,要把形式和内容有机地结合起来,关键的问题在于创设有利于小学生心理健康发展的学校环境和家庭环境,包括开设心理健康教育课,建立相应的咨询辅导机构,建设良好的校园文化等,为小学生心理健康发展提供良好的基础条件,使之在学校和家庭都能感到具有安全感,都能获得愉快的情绪体验,这样才能减少和尽可能地消除各种心理和行为问题的发生,促进和提高小学生的心理健康水平。

总之,作为班主任应当关心、爱护、尊重、信任每一个学生,多给予表扬、鼓励,并给他们创设成功的机会,帮助他们树立自信心,引导他们形成积极、乐观、健康的情绪。学生对自己有一个客观的认识,感觉到自己还真行,他会事事、处处、时时充满自信,一个人有了一份自信,他就能从容应付学习,工作和生活中的挫折,就能勇敢地面对压力和困难。所以,为了实现教育的现代化,实施素质教育,对学生实施心理健康教育已成为学校教育的重要内容。我们既要看到对小学生进行心理健康教育的重要性,又要不断地探索解决小学生心理健康问题的方法。所以,我们要加强小学生心理健康教育,让学生了解和掌握心理健康的基本内容,知道什么是健康和不健康的心里状态,学生自我预防和消除产生心里疾病的各种因素,培养学生自我认知,自我教育和自我发展的意识和能力从而保持积极、乐观健康心态,具有重要意义。也就说加强小学生的心理健康教育是当前教育的一个重大任务,是培养新世纪合格人才的重要保证。

## 参考文献

- [1]战艳娇.对小学生心理因素的影响及对策[J].赤子,2014(11):96-96.
- [2]黄小珊.关注小学生心理健康,促进个性发展[J].考试周刊,2016(31):174.
- [3]孟涛.家庭因素对青少年心理健康影响的研究[J].医学信息,2015(12):194-195.