

如何对小学生进行有效的挫折教育

肖真真

(宁夏师范学院 宁夏 固原 756000)

[摘要] 小学生由于生活经历较少,他们在遇到障碍或外界干扰的时候,往往会产生一定的畏难情绪,导致自己的能力无法达到预期的设想。人生不顺之事十有八九,每个人的人生不可能一帆风顺,但小学生并不懂其中的道理,在他们遇到挫折的时候要给予他们指导,而学校教师首当其冲要承担起指导学生的责任,让学生度过人生的低谷期,促进他们的身心健康发展。

[关键词] 小学生;挫折心理;心理疏导

教育的使命,就是促进每个学生的健康成长。随着时代的发展,现在的许多小学生是在父母、祖父母、外祖父母的疼爱下长大,他们就像温室中的花朵,没经历过人生的大风浪,一旦遭遇点风吹日晒,他们就喊苦喊累。所以,在进入学校之后,脱离了长辈们的保护,他们就像失去了“救命稻草”一样,遇到挫折就产生动摇或逃避的心理。情况严重的学生甚至会产生自卑、懦弱的性格。所以,加强小学生的挫折教育是非常必要的,那么如何培养小学生的抗挫心理素质呢?笔者主要结合自己的教学经验谈谈具体的做法。

1. 帮助学生正确地认识挫折

首先,教师要让学生明白挫折是任何人都不能避免的。当自己设立的目标与实际目标产生差距时,当自己尽了最大努力还是不能完成预期目标时,当自己的合理要求不能被满足时等等都会产生挫折。其次,教师要让学生明白挫折并不可怕,关键是能再挫折中坚强和奋起。有一句名言说得好:“人的生命似洪水在奔流,不遇到岛屿和暗礁,难以激起美丽的水花。”挫折并不可怕,只要你不被困难吓倒,重整旗鼓,在新的起跑线上搏击,最终会夺取新的胜利。在一次独立作业中遇到了难题,不要着急想办法解决它;比赛失败了,不要气馁,找到努力的方向而为之努力,相信自己终有成功的一天;逐步学会自己照顾自己,自己的事情自己做,还要尽量做力所能及的家务劳动和社会实践活动,要挑战自己从而快速成长等等。“自古雄才多磨难,从来纨绔少伟男”,经受艰苦磨练,懂得生活中还有逆境、坎坷、困难等字眼是人生成长必经之路。

2. 正确运用激励策略

(1) 教师运用期望激励、“闪光点”激励等策略,能帮助学生在挫折中重建自信。金涛的学习就是不上心,在课堂上,金涛因为被大家嘲笑总是显得垂头丧气,家长急、老师急。在一次校外综合实践活动中,老师发现成绩虽不优秀的金涛,在课下却是个“劳动小能手”,活动结束后,老师在班里表扬了金涛,并鼓励他如果在学习上也能向劳动中一样积极努力,金涛一定能有很大的进步,还鼓励班里的学生学习金涛乐于助人的精神,希望大家也能帮助金涛在学习上度过难关。经过一段时间的努力,老师发现金涛的学习主动性提高了,同学们也变嘲笑为帮助,终于在期末测试中取得了较大的进步。事实说明:教师发现学生的闪光点,并进行适时的激励,能鞭策学生将挫折转化为前进的动力。

(2) 巧用榜样的引领和示范作用。心理学研究表明,榜样对儿童行为的形成和改变有显著的影响。教师如能适时向小学生提供可模仿的勇于战胜挫折的榜样,就能使小学生加深对挫折的认识,激发内在的上进热情,进而转化为战胜挫折的信心、勇气和动力。教师可以向小学生讲述以下抗挫折的榜样:一是远榜

样,如以中外名人为榜样。如身残志坚的张海迪、海伦·凯勒;二是近榜样,如以同龄英雄为榜样。如以身边同学为榜样,可采访班级中品学兼优的学生,让他们谈一谈自己在学习中所付出的努力,发现勤奋进取、勇于克服困难的品质才是成功的关键。对任何成功者不应仅仅羡慕而更用心学习,世上没有唾手可得的成功,只有在挫折中不断进取的人,才能摘取成功的桂冠。

3. 加强对小学生心理辅导

大多数人在遇到挫折时,很容易陷入负面情绪,总是将失败的原因归咎到负面的事物上,习惯对自己一味的责备和否定,不懂得如何去调整负面情绪。对此,教师要重视心理辅导的作用。一是,可利用班会、少先队活动课开展心理辅导活动。如设计问题讨论:考试失败了;没有被选为班干部;被老师和同学误解;被父母责怪……你应怎么办?通过这些问题的讨论,使学生明白挫折是难免的,关键在于汲取教训,才可能取得成功。二是,给学生创设释压途径。可以设立知心信箱、心理咨询等,使学生能够倾吐抱怨,表达压抑的情绪,缓解心理紧张,维护身心健康。三是,教给学生自我心理救护措施,如通过跑步、听音乐、唱歌、做游戏、写日记等方式来宣泄和调节情绪,学会心理调节,以求心理平衡。

4. 家校联手, 共同开展抗挫折教育

家长是孩子的第一任老师,家庭教育对孩子的影响非常深远。正所谓“身教重于言教”,当家长面对困难、家庭琐事、工作压力、身患疾病等挫折事件的态度如何,直接影响到孩子抗挫折能力的养成。孩子对待挫折的态度,往往是父母对待挫折的缩影和折射。因此,作为教师应充分利用家长会的契机,在家长会上引导父母在家中以身作则,为孩子做出表率。同时,要培养孩子自主独立性,家长绝对不能包办代替,应该给孩子更多的选择,让孩子在自己的实践中亲自感受困难,并为困难做出自己的努力。通过这些磨练,让孩子明白挫折无处不在,只要努力一定能够战胜困难,获得成功。挫折是暂时的,但是处理挫折的态度和能力的养成却是永远的。因此,培养和提高孩子抗挫折能力是一个复杂的漫长的教育过程,需要社会家庭学校等各方面密切配合。

作为教师,在教育教学活动中,要教会学生面对挫折、战胜挫折并非一日之功。要关爱每个学生,使每个学生都能积极面对人生中每次挫折,把握住人生中每次可以成长的机遇,帮助学生坦然面对挫折,让每一次挫折都转化为人生成长的宝贵财富。

参考文献

- [1] 安军强. 如何对学生进行抗挫折教育[J]. 文学教育(下), 2019(03)
- [2] 王立敏. 刍议如何对小学生进行挫折教育[J]. 才智, 2019(03)