

浅析小学生心理健康与学习适应性

陈瑞倩

(河北省霸州市胜芳镇崔庄子小学 河北 廊坊 065701)

【摘要】随着素质教育的不断实施,学校心理健康教育已受到高度重视,培养学生的积极心理品质,提高其心理素质的发展水平,已成为维护学生心理健康的根本保证,培养学生良好的心理素质,帮助他们提高学习适应能力,学会自我控制、自我调节,开发其心理潜能,进而促进其德智体美等整体素质的提高和个性的和谐发展。

【关键词】学生;心理健康;学习适应

心理健康,主要是指学生个体的心理活动处在完全正常的状态,其中包括很多方面,如正常的认知、情感的协调程度、健全的意志适应性良好等,能够在学习中发挥自身最大的潜能,同时能够快速适应生活的变化,学习难度的增加、社会环境的变化等,虽然对心理健康研究的标准说法不一,但是较为权威的观点还是倾向于上述观点。

学习适应性,主要是指学生个体克服一定困难后取得好成绩,在实际学习过程中能够影响学习适应性的因素有很多,如:学习热情、学习计划、听课方法、笔记方法、思考方式、应试能力、学习环境、性格特点、心理健康等。这些因素对学生的学习效果有一定影响,学习适应性强的学生,具体表现为情绪稳定,能够以正常的态度面对生活和学习中的各种问题,责任心强,自立自强,勤奋自信。而学习适应性弱的学生,具体表现为厌学、喜欢玩、面对困难和问题时不知所措、依赖性强、焦躁多虑等。

在实际教学中,教师应该积极探索如何进行小学生心理健康与学习适应性结合教学,使学生获得更好的发展。

一、开展心理健康活动课,让小学生正确认识学习

小学生毕竟还是孩子,他们对学习没有一个很正确的认识,老师应该根据实际,对孩子们进行心理健康辅导,让他们形成正确的学习观,才能增强学习适应性。

例如,在开学初开展关于“假期与开学”的内容,对于小学生来说,开学前必须要做好假期作业,这是重中之重。在讲这节课时,老师就要对孩子们进行心理健康辅导,告诉他们开学前需要准备哪些内容,让孩子们对学习有正确的认识,不能将其看作一种任务,更不能产生厌烦情绪。

社会的发展日新月异,社会风气浮躁,急功近利,有人将民族传统文化置于脑后,这给青少年的教育带来严重影响。因而可以开展《我能勤奋求进取》的活动课,让学生们很容易的就理解了什么是勤奋进取,以及不勤奋带来的严重后果。从而使学生们了解勤奋学习的重要性。引入匡衡勤奋读书的故事,通过匡衡对读书的无比渴求,对学习的无比热爱。以及勇于战胜艰苦的条件,勤奋读书的精神,启发学生现在的生活条件和学习环境如此优越,我们更应该勤奋学习。通过一系列的活动,同学们明白了要想得到开启知识大门的金钥匙,唯一的途径,只有:勤奋学习求进取。

二、通过心理健康辅导,引导学生学会感恩

感恩是一种美德,是一种生活态度,也是做人的基本修养。而现在的学生就其心灵的“情”来看,普遍患有“感情冷漠症”。对父母的养育之恩、老师的教导之恩,有时会熟视无睹、置若罔闻。感恩教育则是对受教育者实施的识恩、知恩、报恩和施恩的人文教育。在课堂上我运用以下方法对学生实施感恩教育:

1. 拯救心灵之需——医治麻木,去除浮躁

通过心灵洗礼法,情感体现法,亲子游戏互动法,成功观想催眠法等,把学生熏陶的淋漓尽致,让学生重新认识自我,肯定自我,并极大的激发了学生感恩之情,充分认识到父母不易,老师不易。使学生麻木的心灵蒙昧的良知得以觉醒的,得以至善至真的化解,感恩之心苏醒。

2. 沟通亲子之需——唤醒良知,化解怨愤

通过亲情的互动,这种人性化的教育,为那些“小王子”“小公主”们,当场乃至将来化解了怨愤,消除了亲子间和

师生间的隔阂,是生命教育和爱心教育的化身。

3. 激发潜能之需——重树信心,点燃激情

通过师生互动,尽最大可能挖掘学生的生命潜能,让那些“潜能生”,学会回报,回报老师,回报家长,回报社会,由落后到进步,由进步到优秀,由优秀到完美。

4. 改革教育之需——注重心育,贴近学生

感恩演讲弥补了当前教育体制的无奈和乏力。通过贴切地,宽容地多层面的互动活动,使全体学生在活动中体验感悟,升华情感。从而形成道德认同,建立完整人格。

三、利用心理素质拓展活动,教育学生学会合作

“合作”意识作为一种重要的集体主义精神,是小学生初步形成的公民道德系统在集体生活中实际应用方面的升华。每个人都不能孤立的生活在这个社会上,总要与人交往、合作。学会正确的合作方法,将不仅关系到每位学生现在能否与人愉快地游戏、把事做好,也关系到他们今后的生活、学习和工作的质量。

为了使学生们能够亲身体会到合作的强大力量,设计《齐心协力站起来》这个游戏,通过齐心协力站起来使每一个同学都参与进来,让学生了解人与人之间的合作,同时也认识到学会合作的重要性,增强合作意识。请同学们观看《火海逃生案例》,学会合作的技巧,合作要取长补短,相互信任。并且通过障碍演练画笑脸这一活动,让学生们在合作中体会快乐,在快乐中健康成长。

通过和学生一起创设多种情境、设计各种游戏,让他们敞开心扉,讨论、交流、自助互助。让他们亲身体会到了合作的必要性和重要性,感悟到了平时的学习、生活中合作的方法,提高乐合作的意识,丰富了合作的情感。

四、观看心理短剧,教学生正确对待不良情绪

我班学生-杨晓发生了这样一件事:他是一名执勤监督员,但在他执勤的过程中,他的好朋友郑润宇无意间扔了一张纸在地上,被杨晓发现了,他立即叫住了郑润宇,告诉他不能乱扔垃圾,并让他捡起来。可谁知郑润宇很不耐烦,说自己不是故意的。虽然最终捡起来了,但他们好朋友的关系破裂了。后来杨晓找到了我诉说这件事。

听完他的诉说,我安慰他说:“杨晓,在这件事情上你做的没错,爱护环境人人有责,正确的事情就需要坚持。现在郑润宇不理解你,你可以主动去和他解释。告诉他乱扔垃圾的危害”。在我的安慰及劝说下,杨晓的心情得到了缓解,主动去找郑润宇和解了。后来还告诉我说:“老师。我们和好了,我们决定一起保护环境,爱护我们的家园,谢谢您”。

通过这件事,让我想到现在的孩子多为独生子女,在家里娇生惯养。生活中学习中经常会遇到烦心事,却不知如何解决。于是,我开展了《烦恼消除,快乐相随》的心理短剧活动。通过情境表演、故事的讲解,小组讨论,音乐的感染等,让同学们认识到一个人有了烦恼,如果能正确对待,就不至于损害身心健康,有时还可以使烦恼转化为激励自己发愤图强、迎战困难、解决矛盾、实现希望、满足要求的力量。

参考文献

- [1]董靖平.中小学实施心理健康教育的途径[J].考试周刊,2014年第14期.
- [2]王海宁.小学生心理问题及心理健康教育途径分析[J].科技展望,2014年第17期.