

高中体育与健康教学中的心理健康管理分析

任磊 王琳

(山东省聊城第四中学 山东 聊城 252000)

【摘要】心理的健康教学对学生非常重要。高中是学生身心健康发展的关键时期。面对快节奏、高压力的高中生活，学生的心理健康成为人们关注的重要问题。体育教学在高中阶段有着重要的作用，体育教师应当转变教学模式，采取灵活多样的教学方法，开展丰富多彩的体育运动，注重学生的身心健康和全面发展，减缓高中阶段的学习压力，提高学生的综合素质。

【关键词】体育与健康；心理健康；信息反馈；管理模式

引言

当前的高中体育教学中缺少科学的教学方式，在教学中没有关注学生的心理健康，仅仅致力于提高学生的身体素质和运动能力，这对学生的心理发展有着一定的影响。为了使高中体育得到改善，具有科学的教学体系，教师需要对体育与健康教学中的高中学生心理健康进行分析，使学生能够在体育教学中具有健康的心理。

1 感受成功，建立自信

学生的学习压力逐渐变大，会让学生出现心理压抑的现象，这样压抑的心理状态就像是一把生锈的铁索，如何才能让锁打开呢？这就需要老师给这把锁里面加点“润滑油”或“去锈水”，之后选对钥匙对准锁孔把锁打开。作为体育教师要擅长找到每个学生的长处和闪光点，不断引导，加强学生终身锻炼的这种思想。例如有的学生速度素养比较好，然而一些学生的弹跳能力更好，还有一些学生的技术性动作学的要快等。让每一个学生的特长得到发挥是老师在教学中要做的事情。能让学生在体育教学中不断感受到成功的快乐。依照自我效能理论的说法，之前成功的学习能够让每个学生成功的提高幸福感，自己想要学习的欲望会增强。

2 关注特殊群体，培养良好心态

每个人都希望自己获得别人的关注，尤其是十几岁的高中生。这个阶段的学生往往更加希望得到教师的关注。教师对学生的关注可以使学生在心理上获得一定的满足，收获存在感，从而促使学生在日常的课程学习中保持积极的学习心态。

(1) 体育教师在日常的体育教学中，应适当地给予学生一些尝试的机会。学生在亲自体验尝试后，会对需要学习并掌握的体育运动技能技巧有更深感受。教学中，教师总会面对一些特殊群体，他们的运动基础比较弱，面对体育运动总是自我否定，缺少一定的自信心，为此，体育教师应当对这类学生给予更多的关注和关心，只有这样他们才会在教师那里收获存在感，慢慢地对体育运动产生兴趣，并有信心和勇气去完成教师布置的体育技能技巧训练，从而在体育锻炼的过程中，保持积极的学习心态，让身体和心理均获得健康成长。

(2) 体育教师需要时刻留意特殊学生群体的心理变化情况。体育教师在教育时，要时刻关注他们的心理变化，如有的学生不喜欢与其他同学一起进行集体活动，这时体育教师就应当多与他们交流沟通，与他们一起完成体育运动，以便让学生减轻对集体活动的抵触情绪，打破心理障碍，使师生和生生之间的距离减小，促进师生关系的和谐发展，让学生在后续的体育运动活动中能够更加积极地配合教师完成学习任务。

3 建立愉悦的教学氛围，开展趣味体育活动

为了配合高中其他科目的学习，减轻学生的学习压力，高中体育教师要尽力为学生创建一个轻松愉悦的教学氛围，让学生的创造性思维和记忆能力能够得到有效的训练和提高，消除外部压力和负面情绪的影响。活跃的教学气氛能够很快地感染学生的情绪，让愉悦的体育教学氛围为学生高中学习生活保驾护航。比如在进行800米跑步教学时，为了打破枯燥的跑步给学生带来的烦躁感，教师可以把教学活

动以游戏的方式进行，营造一个活跃的教学气氛。如教师可以让全班按照1、2报数并以逆时针方向慢跑，当教师喊“1”时，所有报数中喊“1”的学生原地慢跑，喊“2”的学生围绕“1”向前蛇形跑；当教师喊“2”时，“2”数学生在原地慢跑，“1”数学生穿插在“2”数学生中间做蛇形跑。这样的游戏既锻炼了学生的身体，又完成了教学任务，同时也活跃了课堂气氛，消除了学生枯燥乏味的情绪，减缓了学生学习方面的压力，缓解了学生的精神焦虑与烦躁。另外，教师还可以为学生安排一些具有趣味性的课外体育活动，以此来达到愉悦学生身心的目的。比如在节假日期间，教师可以组织学生进行一些适当的户外活动，让学生感受来自大自然的亲切感，增强学生对体育运动的兴趣，使学生放松心情，提高学习效率。

4 课下跟踪，纠正学生的心理问题

心理健康的培养在体育锻炼中要照顾到大多数的学生也要顾及到一些学生的个性特征，班级中的个别学生已经出现了心理不健康的行为和现象，需要及时对孩子进行心理健康的疏导。有计划的和学生进行沟通交流，针对不同的学生采用不同的方法是一个有效的辅导方法，其优势是针对性强，可以弄清主题，人与人之间的交流是需要建立在互相信任的基础之上、平等交流的基础上，有效的沟通交流会让学生感到自由，可以自由发言，能够帮助学生解决很多困难的问题，大大提升了健康教育的效果。特别是在课堂上表现有异常的学生，更应该给他们帮助和关爱。在上课之外的时间，多和学生进行沟通和交流，找学生交流，了解学生的心理特点、兴趣爱好、生活方式、动作技术与身体健康情况，和学生形成一种有友好关系。学生提问的难题，要认真分析解决难题，让他们生活在和睦的气氛中，学生之间的感情得到提升，团结意识增加使他们有自信心，帮助他们大胆面对挑战、不怕挫折和困难，学生的差异才能更加的明显，养成健康的人格，增强心理健康。

结语

在高中阶段，中学生的心理状态及身体状况都在处于快速发展的阶段，中学时期也是学生生理发育的重要时期。因此，学校要关注中学生的心理问题和心理健康，给中学生开展必要的心理咨询辅导和体育运动，以提高中学生的身体素质，使其保持积极向上的学习态度，以此为国家培育更多优秀的人才。

参考文献

- [1] 沈永红. 高中体育教学渗透心理健康教育的探索[J]. 考试周刊, 2019(19): 67-68.
- [2] 张敏. 如何在体育教学中促进高中生心理健康发展[J]. 好家长, 2017(56): 214-214.
- [3] 刘岳江, 王晓成, 周新华, 李志鹏. 中小学体育教育教学中实施心理健康教育模式的研究[J]. 湘南学院学报, 2012(02).
- [4] 丁妮妮. 浅析中学体育教学中的心理健康教育应用[J]. 当代体育科技, 2016(21).

浅谈特殊儿童心理健康问题

孟伟

(西丰县特殊教育学校 辽宁 西丰 112400)

【摘要】在人类跨入21世纪的时候，特殊儿童教育在中国已经不再是一个陌生的字眼。随着中国特殊教育事业的发展，在此过程中逐渐出现的特殊儿童心理健康问题越来越突出，因此，重视与改善特殊儿童心理健康问题成为当前特殊教育迫切需要关注的一件事。特殊儿童是指有特殊教育需要的儿童，一般而言，其是在发展过程中存在着个体发展特别需要的儿童。这种需要主要包括儿童的认知、生理、语言、情绪和行为等方面的障碍。

【关键词】特殊儿童；心理；健康；管理措施

引言

有资料表明，智障儿童在长大后，很多人的工作、婚姻、生活等状况都不尽如人意，他们或是找不到工作，或是婚姻出现状况甚至干脆找不到配偶，或是对生活丧失信心而产生诸多社会问题。因此，加强对智障儿童培养和教育的，使其长大后能够自食其力，适应社会发展，已经成为特殊教育工作者工作的重要内容。

1 特殊儿童心理健康的影响因素

1.1 自身因素

特殊儿童自身的缺陷包括认知、生理、语言、行为等方面，这些缺陷是直接造成他们产生心理问题最根本也是最重要的因素。然而非常遗憾的是这些缺陷只能通过后天的努力去改善而且很难完全治愈，有些孩子终其一生都要依靠药物的维持，这样的结果会使得特殊儿童的意志特别消沉，精神压力特别大，所形成的各种心理问题往往都会一直伴随着他们直到他们的心灵被成功治愈。

1.2 家庭因素

1. 家庭状况

父母离异再重组家庭、单亲家庭或者父母身亡由亲戚带大的等这类家庭中长大

的特殊儿童，心理健康问题要比在完整家庭中长大的儿童更为严重。这类儿童在生活中没有获得来自完整家庭中各种成员的关心爱护，容易养成这类儿童对人处事冷漠、不懂如何关爱他人的性格。

2. 父母的态度及教养方式

有部分家长认为已经有缺陷的儿童，没有必要花费太多的时间精力在他们身上，更有甚者直接让特殊儿童辍学回家，不让他们继续学习，导致特殊儿童思想落后，愚昧无知，严重脱离社会；也有部分父母因为心理上无法接受自己的孩子有缺陷，觉得给自己丢脸，在对待孩子的态度上表现得极其冷漠，特殊孩子受到这样家庭氛围的影响，其心理肯定产生很大的变化。此外，还有部分父母在特殊儿童的教育方式上完全按照传统的教育方式进行，更有甚者要求特殊儿童达到正常儿童发展的水平。这些错误的态度与行为方式不但没能引领孩子走向正确的方向，而且会使孩子自身的问题越来越严重。

1.3 社会因素

社会作为一个大熔炉，并没有真正意义上展现其对特殊儿童的保护性，异样眼光以及各种歧视的行为时有发生，人们提倡的关爱特殊儿童仅仅停留在表面，没有