

科学课堂上的实验教学,小组合作是一种常规的学习方式。但在课堂上,我却发现了这样一种现象:动手能力强的小组,都在互相争抢材料;而动手能力弱的小组,无所事事。或者出现,在小组内动手操作的总是那么几个,而其他同学是旁观者。针对这种情况,我分析了原因,学生缺乏团结协作的意识和能力。在教学过程中,应当采取合作探究的方式,培养学生合作互助精神。以小组合作的学习方式,可以大大缩小小学生之间的距离,便于沟通,增加合作意识,逐渐树立集体利益高于个人利益的思想。比如:我在教学《磁铁》一单元时,我要求学生以组为单位,比一比哪一组找到生活中应用磁铁的性质多,还请每一组都进行介绍,特别是平时交流较少的学生,这样既注重小组的合作作用又展示了个体。在六年级下册“用显微镜观察身边的生命世界”这一课时,每个小组的每个学生都安排工作有负责调整显微镜的操作,有负责切洋葱,有负责撕洋葱的表皮,有负责学记录、画图的我。特别表扬活动开展得好的小组,请每一个小组上台演示。试验过后,我对学生说:“当今的社会是合作的社会,一个人很难能自力更生,更别说发展了。只有合作,才能共赢。”这样教,既达到了科学教学目的,同时也培养了孩子们团结合作与互助的精神,促进了交流,增强了集体荣誉感,使他们能够健康成长。

三、适时渗透,重视环境保护教育

科学课的学习内容已不仅仅是教科书,而是周围广阔的自然环境和人文环境,包括学校、社会、大自然等多种教育资源。

科学课的主要任务是让学生理解有关的科学知识,让学生探索科学的奥秘。但在一些具体的教学环节中,我们可以适时渗透德育内容,对学生进行德育教育,甚至围绕课文中的一些内容进行德育拓展,加深学生对知识的理解。

四、持之以恒,培养学生意志品质

现在的小孩子,受到了上辈人的宠爱,做事情缺乏耐心,没有毅力,这就要求我们科学教师有意识地培养他们。一年级孩子由于刚刚接触到新课程,所以他们兴趣盎然,但这种兴趣最终还是维持不了多久,往往不能把观察研究活动进行到底,这就需要教师给引导,激发学生兴趣,提高他们参与活动的积极性,使他们最终能完成学习任务。例如:我在教学《动物的一生》这一单元时,课上我指导学生观察、了解蚕卵以及幼蚕,激发了学生养蚕的热情,为后面几课蚕长大了,蚕变新模样,蚕的一生的开展奠定了基础。要求孩子们不仅要亲手照顾蚕宝宝,还要仔细观察和记录下它们的进食、眠、蜕皮、羽化、繁殖的全过程。养蚕的时间跨度约2个月,在学生兴趣下降,遇到困难时及时鼓励帮助,把蚕的一生绘制成小报,以展示的形式把他们取得的成果进行展示,让他们感受到克服困难后取得成功的喜悦,增强了他们的自信心。这样既能培养他们完成任务的责任感,也能不知不觉地磨炼了他们的毅力,培养了他们的意志品质。

总之,德育是教育的一个永恒主题,在科学教学活动中渗透德育不仅考验教师的智慧,也是每个教师应有的职责。需要教师持之以恒地寻找和挖掘科学教材中蕴含着丰富的德育素材,只要教师善于运用,在教学过程中因势利导,做到教育无痕,以潜移默化方式适时恰当地对学生进行德育渗透,就一定会计收到很好的教学效果。从而为打造健康的课堂,最终达到健康的教育尽自己的一份力量。

参考文献

[1]喻伯军.小学科学教师专业能力必修[M].重庆:西南师范大学出版社.

小学低年级数学考试焦虑心理辅导策略研究

徐凤英

(广东省广州市白云区华师附中实验小学 广东 广州 510440)

[摘要]有压力就有动力,适当的压力能够帮助学生充分发挥自己的优势,在考试中取得相应的好成绩,同样地,考前适当的焦虑对学生学习起着积极的正面作用,能够让以积极的态度面对学习。但是在过犹不及的道理下,过度的考试焦虑会严重影响学生的考试心态以及学习态度,甚至影响到考试,最终达不到期望目标,使学生的信心得到严重打击。小学低年级学生接受能力有限,尤其数学科目的学习难度较大,学生难以消化,加上来自自己、家长以及学校的压力,使得学生的数学考试焦虑加重。因此,本文从小学低年级数学考试焦虑产生的原因出发,为考试焦虑心理辅导提出几点策略,帮助学生缓解焦虑,摆正心态,继续向前发展。

[关键词]小学低年级;数学考试;焦虑心理

经济的快速发展带来的不仅是生活水平的提高,更是提高了人们对教育方面的要求,许多独生子女出生,家庭结构发生了较大的变化,这就导致家长对孩子的期望值有较大的提高,学校也对教育越发重视,这就不断增加了学生的学习压力,心理负担过重,产生考试焦虑的情绪,小学数学的学习难度也使得学生陆续出现焦虑问题,影响到考试的发挥。因此,教师要从学生自身、家长以及学校等方面出发,为学生提高有效的心理辅导,增强他们的信心,适当减轻学习压力,从而缓解数学考试焦虑心情,让他们在轻松、愉快的环境下进行学习。

一、小学低年级数学考试焦虑产生的原因

(一)学生自身心理负担过重

小学低年级学生对小学生活还处于适应过程,尚未具备基本的学习能力,因此在学习数学时难免感到吃力,基础还有些薄弱,有些学生经常担心数学考试会不及格,不能正确对待考试,加上缺少必要的正确考试方法,对考试成绩十分恐惧,在考前已经设想如果考不好家长会怎么对自己,教师以及同学会怎么看自己等,这就无形之中加重了自己的心理负担,以至于在考试中发挥失常。有些学生会担心如果考试失败会怎么样,如果这次考出来的名次有所下降自己该怎么办等,这就会导致数学考试焦虑心理的出现,严重影响学生的考试心态。学生首先在思想上给自己施加压力,在数学考试前设想各种失败的后果,之后又由于心理压力过重导致心理承受能力支撑不住,最后心理过于紧张,产生考试焦虑。长此以往,这种数学考试焦虑会成为学生的考试常态,如果不及时加以调节,会给学生带来持续性的心理伤害。

(二)家长施加过多压力

社会竞争的日益激烈是学生必须面对的残酷现实,家长深知如果没有较高的学历和知识水平,学生是没有办法在这样的环境中找到属于自己的位置。所以,很多家长都有着望子成龙、望女成凤的心愿,期望自己的孩子能够做出一番成就,甚至有些家长将自己的未完成的心愿强加给孩子,要求孩子必须做到。因此,家长从小学开始就对学生施加压力,将希望寄托在孩子身上,期望越高,对孩子的要求也越高,如果孩子达不到家长的期望,家长就会对孩子的信心进行打击,向孩子诉说自己如何为他们付出,同时只是要求孩子达到指定的成绩,而严重忽视了孩子综合素质的发展和提高。这样学生就会产生数学考试焦虑,担心达不到家长的预期成绩,对成绩分数看得过重,导致心理压力增大。

(三)学校的要求过高

新课改和素质教育的实施使得学生的校园生活变得丰富多彩,但是基于考试的压力,学校会在考前取消课外活动,减少副课教学,学生的大部分时间都在学习,有很少的时间放松心情,缓解一下考试前的焦虑与紧张。虽然小学低年级学生的数学教学较为简单,但对于学生而言有一定的难度,教师既要在课堂吸引学生注意力以提高上课效率,又要帮助学生提高数学学习能力,学校就会通过减少课外实践时间来增加教学与复习的时间,以保证考试的良好结果。学生除了在课堂学习,课下

也会利用业余时间参加各种补习班,缺少自己能够自由支配的时间,最终导致进入考试焦虑状态。

二、小学低年级数学考试焦虑心理辅导策略

(一)学生要正确看待考试焦虑

小学低年级的学生尚未形成完整的认知与观念,心理素质、抗压能力也处于急需培养和提高的状态,所以面对相对较难的数学时会产生挫败感,加上来自自身、家长以及学校的压力,他们就会在数学考试中产生焦虑情绪。因此,教师要强化对学生的心理疏导,培养他们的抗压能力,数学教师要在课堂中缓解学生的焦虑情绪,明确告诉他们学好数学首先就要有自信,相信自己,之后在跟随教师的步伐一步一步学习,鼓励学生在感觉自己的心理压力较大时请求教师的帮助,教师也要注重数学教学方法的调整,密切关注每一位学生的心理变化,并在每一次考试前指导学生掌握一些缓解考试焦虑情绪的办法,如考前可以进行几次深呼吸,尽量平复自己的心情。

(二)家长要适时调整期望

家长的过高的期望是学生产生数学考试焦虑的重要原因之一,所以家长要正确面对孩子的学习能力与现状,不能急于求成,要在循序渐进中帮助孩子找到正确的学习方法,在孩子面对难题时要耐心教导,而不能借此打击孩子的自信心,家长要对孩子抱有合理的期望,如果孩子没有达到期望也不能对孩子进行责备,而是带领孩子一起分析这次失败的原因,从这些原因中找到通向成功的道路。当孩子面对不满意或者失败的考试结果时,家长要及时疏导,鼓励孩子下次要进步,帮助孩子慢慢提高成绩,同时关注孩子的心理变化,适时予以调节,这样才能有效提升他们的数学学习信心,大大缓解考试焦虑。

(三)学校要适当改变教学模式

学校要明确教学的最终目的是培养学生成为德、智、体、美、劳全面发展的人,仅仅关注学生的成绩变化是远远不够的。学校要专门设立心理健康咨询室,为学生配置专业水平和综合素质高的心理健康教师,鼓励学生在出现考试焦虑后及时向这些教师进行咨询,寻求帮助。学校还可以在考前几天组织学生进行出操跑步,增加学生运动的机会,鼓励学生通过打球、散步等方式缓解考试焦虑。

结语

综上所述,小学低年级数学考试焦虑如果得不到正视和及时调节,会对学生的身心健康带来极大的危害,教师和学生都要对考试焦虑有正确的态度,适当利用考试焦虑对学生产生事半功倍的效果。

参考文献

[1]丰茂华.小学数学考试焦虑泛化现象研究[J].教书育人,2019(19):33.
[2]龙景云.小学生考试焦虑现状调查分析及教育策略[J].教育导刊,2019(07):50-54.