

家校合作在小学心理健康教育中的应用

孟彤彤

聊城市东昌府区郑家镇中心小学

摘要：随着社会的不断发展和进步，小学生心理健康教育逐渐引起人们的广泛关注。在现代社会中，小学生面临着越来越多的心理压力和挑战，这些心理问题对于他们的成长和发展产生着深远的影响，同时也对学校教育工作提出了更高的要求。在心理健康教育中，家庭和学校是两个最重要的影响力量。传统上家庭和学校在教育中往往各自为战，缺乏有效的沟通和合作，导致学生的心理问题无法得到及时的关注和解决。因此，如何在小学心理健康教育中加强家校合作，形成共同合力，成为当前亟待解决的问题。

关键词：家校合作；小学教育；心理健康

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.04.038

“健全人格、全面发展”是教育的根本目标，而心理健康作为人格发展的基石，尤为重要。小学阶段是儿童心理健康发展的关键时期，也是培养积极心态和健全人格的重要阶段。家庭和学校是儿童成长环境的两大支柱，它们对学生的心理健康发展有着不可忽视的影响。通过有效的家校合作，期望能够构建一个支持、理解和谐的教育环境，帮助小学生树立正确的人生观、价值观，增强心理抵抗力，从而更好地应对生活中的挑战。

一、小学心理健康教育现状分析

（一）心理健康问题日益突出

现代社会的发展给小学生带来了新的心理压力。在学业竞争激烈的环境下，一些学生面临学习焦虑、考试焦虑等问题，甚至出现心理障碍。同时，家庭结构的变化、家庭教育方式的多样化，也让一些学生在情感上面临挑战，比如亲子关系不和谐、单亲家庭等，这些问题都影响着小学生的心理健康。同时，目前，小学心理健康教育内容主要集中在心理健康知识的普及，对于实际心理问题的引导和解决较为欠缺。学校通常只是简单介绍心理问题的表现和原因，而缺乏针对性的解决方案和心理辅导。这导致学生在面对问题时无法得到有效的帮助，也无法培养自我解决问题的能力。

（二）家校合作不够紧密

家庭和学校是影响儿童心理健康发展的两个重要因素，但目前家校合作存在一定程度的隔阂。家长往往缺乏心理健康教育的专业知识，对学生的心理需求了解不足，而学校也缺乏与家长充分沟通的渠道。家庭和学校之间缺乏有效合作，使得小学生的心理问题得不到全面关注和妥善解决。此外，小学心理健康教育需要专业的

教育工作者进行指导和辅导。然而，目前很多学校缺乏专门的心理健康教育师资，导致心理健康教育只能由一些教师兼任，缺乏系统性和专业性。这也影响了心理健康教育的质量和深度。定期对小学生进行心理健康评估和跟踪是有效开展心理健康教育的重要环节。目前许多学校缺乏科学的评估工具和有效的跟踪机制，无法全面了解学生的心理状态和成长情况。这也使得心理健康教育的针对性和实效性不够充分。

二、小学生常见的心理问题

小学生在成长过程中常常面临各种心理问题，这些问题可能对他们的学习、生活和发展产生重要影响。学习焦虑是一个常见的问题。小学生面临着升学压力、考试压力和学业负担，容易出现学习焦虑。他们担忧自己学习成绩不好，害怕被老师和家长责备，甚至可能导致心理压力过大，影响学习积极性和效果。社交困扰也是小学生常见的心理问题。在小学阶段，学生开始接触更广泛的社交圈子，但有些学生可能因为羞涩、内向或社交技能不足而遇到社交困扰。这可能导致他们感到孤独、自卑，甚至影响到他们与同伴的友谊和相处。家庭问题也是影响小学生心理健康的重要因素。家庭是小学生情感发展的重要依托，但一些家庭可能面临各种问题，如父母离异、家庭暴力等，这些问题对小学生的心理产生负面影响，使他们产生困惑、焦虑和不安全感。自尊心脆弱是小学生心理问题的另一个方面。小学生正处于自我认知和自我评价的形成阶段，他们对自己的能力和价值容易产生怀疑，自尊心脆弱，容易受到他人评价和态度的影响，进而影响他们的自信和积极性。情绪失控也是小学生常见的心理问题之一。小学生由于情绪

认知和调节能力尚不成熟，可能出现情绪失控的情况，如易怒、焦虑、沮丧等，影响情绪稳定和健康。除此之外，小学生还可能面临压力应对困难、过度依赖、注意力问题、异常恐惧、抑郁情绪等各种心理问题。理解和关注小学生的心理问题对于及早发现和帮助他们解决问题至关重要。家庭、学校和社会应共同努力，提供有效的心理支持和教育，帮助小学生建立健康的心理成长模式，为他们创造更好的学习和成长环境。

三、家校合作在小学心理健康教育中的作用

（一）共同关注学生心理需求

家校合作使得学校和家庭能够共同关注学生的心理需求。学校通过开展心理健康教育课程和活动，提供心理咨询服务，帮助学生认识和理解自己的情感和情绪，学会有效应对问题。同时，家长通过与学校保持紧密联系，了解学生在学校的表现和情况，也能在家庭中关注和引导学生的心理发展。同时，家校合作为学生提供了全方位的心理支持。学校通过专业的心理健康教育师资，为学生提供心理辅导和咨询服务，帮助他们解决在学习和生活中遇到的心理问题。同时，家长在家庭中担当起情感支持和倾听者的角色，为学生提供温暖和安全的家庭环境，增强他们的情感稳定性。

（二）促进家庭与学校的互动与沟通

家校合作加强了家庭与学校之间的互动与沟通。学校定期举办家长会、家长讲座等活动，为家长提供学生心理健康教育知识和指导，帮助家长更好地了解和应对学生的心理问题。同时，家长也可以通过与学校的沟通，及时了解学校的心理健康教育计划和进展，积极参与学校的心理教育活动。此外，家校合作共同致力于建立良好的学习和成长环境。学校通过心理健康教育课程和校园文化建设，倡导积极向上、关爱他人的价值观，营造积极向上的学习氛围。而家长则在家庭中培养学生正确的价值观和情绪管理能力，帮助他们在家庭中形成健康的心理模式，从而在学校和社会中更好地适应和发展。家校合作还为早期发现和干预心理问题提供了有效的途径。学校通过定期开展心理健康评估和跟踪，及时发现学生心理问题的蛛丝马迹，并进行针对性的干预。家长也能在日常生活中密切关注学生的情绪和行为表现，一旦发现异常，及时与学校老师沟通，协同解决问

题，防患于未然。

四、如何促进家校合作，加强小学心理健康教育

（一）建立有效的沟通机制

学校应建立定期的家长会议、家长讲座和家校联络平台，定期与家长交流学生的学习和心理情况。家长也应积极了解学校的心理健康教育计划和进展。双方通过密切的沟通，建立良好的信任关系，形成合力共同关注学生的心理健康。

学校可以定期举办家长会议和家长讲座。家长会议可以安排在每学期初或特定时间，邀请家长前来学校与班主任和任课老师面对面交流。在会议上，学校可以向家长介绍学生的学习情况、班级活动和心理健康教育计划等。同时，家长也可以就学生的学习和成长情况提出问题和建议。家长讲座可以邀请专业心理教育师或心理学家进行演讲，向家长传授关于儿童心理健康的知识和教育方法，帮助家长更好地了解和引导学生的心理发展。同时，学校可以建立家校联络平台。这个平台可以是线上的，如学校的网站或学生管理平台，也可以是线下的，比如家长信箱或通讯录。通过这个平台，学校可以及时向家长传达学校的最新动态、心理健康教育活动开展、学生心理评估结果等信息。同时，家长也可以通过平台与学校进行交流，了解学生在学校的表现和问题。通过以上措施，学校与家长之间的沟通将更加紧密和高效。双方的合作与信任将不断增强，共同关注学生的心理健康将成为家校合作的重要内容。这样的有效沟通机制为学校提供了更多了解学生、研究问题和改进教育的机会，同时也为家长提供了更多参与学校教育的平台，共同为小学生的心理健康成长贡献力量。

（二）提供家长心理教育

学校可以开设家长心理教育课程，向家长介绍心理健康教育的基本知识和方法。这样，家长可以更好地理解学生的心理需求，学会正确的引导和支持学生的心理发展。

学校可以邀请专业心理教育师或心理学家来开展家长心理教育课程。这些专业人士可以向家长介绍儿童心理发展的特点、常见心理问题及其应对方法等知识，帮助家长更全面地了解学生的心理需求。此外，专业人士还可以传授家长一些有效的心理教育技巧，如情绪引

导、沟通技巧等，让家长能够更好地引导和支持学生的情感和心理成长。同时，家长心理教育课程可以围绕实际问题展开。学校可以根据家长的需求和关注点，设置具体的课程内容。比如，可以就学龄前儿童、小学生和青少年心理特点分别开设不同的课程，帮助家长更好地了解各个年龄段学生的心理发展规律和需求。同时，可以针对家庭中的特殊情况，如家庭变故、兄弟姐妹关系等，提供相应的心理教育指导。此外，学校还可以通过家长互动交流，加强家长之间的交流和互助。可以组织家长分享会，让家长们分享他们在教育学生过程中的经验和心得，相互学习和借鉴，从而增进家长之间的情感联系，形成良好的心理教育氛围。

（三）组织多样化的心理健康活动

学校可以举办多样化的心理健康活动，如心理健康主题演讲、心理剧表演、心理健康知识竞赛等。这些活动不仅可以增加学生的心理健康知识，也可以增进家校之间的交流与合作。

学校可以组织心理剧社团或邀请专业表演团队，进行心理剧表演。这些剧目可以涵盖学生在成长过程中可能遇到的心理问题，如学习压力、情绪失控、社交困扰等。通过观看这样的表演，学生可以在轻松愉快的氛围中了解心理问题，增进对心理健康的认识，同时也能为家长提供一个了解学生内心世界的窗口。也可以举办心理健康知识竞赛。学校可以开展心理健康知识竞赛，鼓励学生参与。竞赛内容可以包括心理健康知识、情绪管理技巧、社交技能等方面。通过参与竞赛，学生可以增加对心理健康的认知，培养学生主动学习心理健康知识的兴趣和能力。此外，学校还可以举办心理健康展览或主题活动周。在展览中展示学生的心理健康教育作品，如心理健康绘画、心理健康手抄报等，通过展示来强化心理健康知识的传播。同时，学校还可以安排一周的主题活动，包括心理健康讲座、亲子互动活动、心理健康教育游戏等，为学生和家长提供丰富多彩的心理教育体验。

（四）建立心理健康档案

建立心理健康档案是小学心理健康教育的一项重要措施，它有助于学校更全面地了解学生的心理状况，及时发现和解决潜在的心理问题。心理健康档案包括学生的个人基本信息、心理评估结果、心理咨询记录，以及

学生在学校学习和生活中出现的心理问题等内容。通过这些记录，学校能够更准确地把握学生的心理需求，有针对性地开展心理健康教育和干预措施。

建立心理健康档案的意义不仅在于全面了解学生的心理状况，还在于及时发现潜在问题。一些心理问题可能并不表现得十分明显，但通过档案记录的积累，学校可以发现问题的苗头，及时采取干预措施，避免问题进一步恶化。此外，心理健康档案还能为学生提供个性化的心理支持。学校可以根据学生的心理档案，为其量身定制相应的心理健康计划和教育方案，满足不同学生的特殊需求。值得强调的是，心理健康档案的建立需要确保学生隐私和信息安全，学校应妥善保存学生的心理健康信息，仅在必要情况下与家长共享。通过家校合作，家长可以了解学校对学生心理问题的评估和干预情况，更有效地参与学生的心理健康教育，共同关心和支持学生的心理健康成长。

五、结论

小学心理健康教育是学校教育的重要组成部分，对于学生的全面成长和发展具有不可忽视的重要意义，小学生的心理健康问题需要引起各界的重视。通过有效的沟通机制、家长心理教育和多样化的心理健康活动，学校与家长共同关注和支持学生的心理健康，为学生的健康成长和全面发展奠定了坚实的基础。只有家校合作紧密配合，共同努力，才能为小学生创造一个良好的学习和成长环境，让他们健康、快乐地迈向美好的未来。

参考文献

- [1] 杨康丽. 爱于心践于行——浅析小学生心理健康教育研究[J]. 百科论坛电子杂志. 2020, (2).
- [2] 周进. 谈如何通过家校合作，帮助学生塑造健康心理[J]. 才智. 2020, (19).
- [3] 韩毅. 关注小学生心理健康，家校合作促健康成长[J]. 文教资料. 2019, (4).
- [4] 陈延华. 基于家校合作理念的学校心理健康教育刍论[J]. 成才之路. 2020, (12).
- [5] 李奎彪, 韩彦荣. 家校合作对学校心理健康教育的促进作用研究[J]. 成才之路. 2023, (8).
- [6] 袁冬芸. 论小学心理健康教育中的家校合作[J]. 读写算. 2019, (9).