

班主任工作中有效渗透心理健康教育的研究

袁云

(万载县赤兴乡赤兴中心小学 江西 宜春 336600)

[摘要]在大力开展素质教育的背景下, 各界更加重视学生的心理健康问题。小学阶段是学生身心发展的黄金时期, 开展心理健康教育尤为必要, 主要是以学生心理发展的特点和规律为基础, 以心理学理论为依据, 帮助学生强化心理素质, 促进学生的全面发展。班主任在小学生的生活、学习中扮演着重要的角色, 与学生接触最为密切, 因此应充分利用班主任的工作职能, 积极开展有效的心理健康教育, 在班级管理过程中及时发展学生存在的心理问题, 并给予积极的心理干预, 实现小学生的健康成长。基于此, 本文就班主任工作中有效渗透心理健康教育开展探究与分析。

[关键词]小学生; 班主任; 心理健康; 教育对策

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.2271

在社会飞速发展的今天, 各种不良因素影响着学生的身心健康。新课程改革明确要求, 班主任在学科教学和班级管理过程中, 需要为学生创造良好的环境, 落实对学生的品格、素质培养, 从而促进学生的身心健康成长。在学生学习生涯中, 班主任是学生在校时期的重要监护人, 肩负着重要的教育任务。因此, 对学生进行心理健康教育是班主任应尽的责任。班主任在与学生交往的过程中, 应从不同角度分析学生个体的心理健康程度, 掌握其实际发展需求, 制定有针对性的心理健康教育方案, 对学生进行积极的心理干预, 进而使小学生健康茁壮成长。

一、班主任工作中有效渗透心理健康教育的重要性

(一) 心理健康教育是小学生健康成长的重要保障

在当今社会, 大多数小学生是家中的独生子女, 家长普遍存在过度溺爱问题, 加上社会不良风气的影响, 导致小学生容易出现心理问题^[1]。同时, 小学生认识思维处于初级发展阶段, 缺少生活阅历, 无法准确辨别善恶, 容易进入思维误区。此外, 随着小学生年龄的逐渐增长, 其内心世界趋于复杂, 生理变化也会容易产生心理问题。据2020年度关于小学生心理健康状况的调研报告显示, 小学生心理健康问题总检出率为9.5%, 虽然较比国内外文献数据低, 但数值较为接近, 通过显示小学生心理健康问题必须加以解决。因此, 小学班主任应从各个方面对学生实施正确的心理指导和帮助, 使学生处于一个长期健康发展的状态下, 为学生成长提供保障。

(二) 心理健康教育是开展素质教育的必然要求

随着我国教育事业的不断深化改革, 素质教育工作全面推进, 发展学生的知识水平、学习能力、文化素养和心理健康已成为必然要求, 也是科学发展观的重要体现^[2]。特别是近年来, 素质教育受到各界的关注, 加上由于小学生不良心理问题引发的社会舆论普遍存在, 小学生的心理健康发展已成为提高国民素质的热点话题。因此, 应加强对小学生的心理健康教育, 有效缓解和调节小学生的心理压力和负面情绪, 帮助学生树立正确的三观, 切实提高综合素质。

二、班主任工作中有效渗透心理健康教育的对策

(一) 深入了解学生心理需求

在小学班主任开展班级管理工作中, 必须落实以人为本理念, 重视学生心理健康程度, 实施有针对性的心理健康教育。在此过程中, 班主任应与学生建立平等的师生关系, 在日常生活、学习中积极开展沟通交流, 从不同角度了解学生的心理需求, 根据学生的实际情况制定教育目标, 为学生提供高质量的心理咨询、疏导等服务, 从而体现心理健康教育的重要价值^[3]。首先, 班主任应在学科教学中观察学生的学习状态, 分析学生的心理变化, 借助学科教学手段渗透心理健康教育。例如, 在小学数学教学过程中, 一名成绩优秀的学生突然变得沮丧, 缺乏学习兴趣, 经常走神、睡觉, 无法跟上教师的教学进度。针对这种情况, 班主任应该有敏锐的意识去捕捉这些信息, 将数学知识与心理学理论相结合, 对学生进行有针对性的

指导。其次, 小学班主任应充分发挥班级管理职能, 对学生的在校生活进行密切观察, 平等对待每一名学生, 运用多种渠道与学生家长进行沟通, 了解学生的心理状态, 借助心理健康教育手段帮助学生解决问题, 使学生尽快走出困境, 从而促进学生的健康成长。

(二) 营造心理健康教育环境

区域环境对人类思想、行为有重要影响, 小学生的心理素质也受环境变化的影响, 在不同的环境中, 能够获得不同的教育效果^[4]。在小学阶段, 教室是学生进行学习活动和在校生活的主要场所, 也是学生最为熟悉的环境, 因此营造良好的教室环境对提高心理健康教育成效具有重要作用。基于此, 班主任应积极优化班级环境, 为学生创造舒适、温馨的氛围。例如, 班主任可以利用教室墙面设置心理健康知识宣传专栏模块, 为学生介绍心理健康标准、心理健康小知识、调节心理情绪方法、健康歌等, 同时鼓励学生自主设计健康手抄报, 以调动学生的积极性, 实现潜移默化的心理健康教育。

(三) 组织学生参与社会实践

心理健康教育的主要目的是规范学生思想行为, 形成高尚的品德素质, 促进学生的全面发展, 使学生快乐健康地成长。因此, 心理健康教育不能被视为一门简单的理论课, 要从实践角度提高学生的心理素质, 积极开展生活化实践活动, 增强学生的体验感^[5]。在此过程中, 班主任应积极组织学生参与社会实践活动, 比如城市文明宣讲、社区卫生服务、敬老院送爱心、孤儿院文艺汇演等, 在社会实践中渗透心理健康知识, 帮助学生树立正确的人生观, 增强社会责任感, 逐渐适应社会环境, 从而实现健康成长。

结束语

综上所述, 心理健康教育是对小学生的健康成长具有重要作用, 因此班主任应明确心理健康教育的重要性, 充分发挥自身的教育职能, 在学科教学和班级管理中落实心理健康教育。同时, 班主任应深入了解学生心理需求, 营造良好的班级环境, 积极组织学生参与社会实践, 为学生提供高质量的心理教育, 帮助学生形成积极向上的生活、学习态度, 提升心理承受能力, 从而实现学生的身心健康发展。

参考文献

- [1] 李登秀. 小学班主任管理工作中开展心理健康教育的策略[J]. 学周刊, 2021(6): 167-168.
- [2] 陈玲. 小学班主任实施渗透式心理健康教育的途径[J]. 读与写, 2021, 18(8): 247-248.
- [3] 刘小泉. 浅谈小学班主任工作中心理健康教育的渗透[J]. 学周刊, 2021, 19(19): 173-174.
- [4] 刘琳. 小学班主任实施渗透式心理健康教育初探[J]. 新课程, 2021(3): 224.
- [5] 马建军. 心理健康教育在中小学班主任工作中的应用简析[J]. 考试周刊, 2021(23): 159-160.