

加强小学心理健康教育的有效措施探讨

高美珍

(内蒙古鄂尔多斯市东胜区福兴小学 内蒙古 鄂尔多斯 017000)

[摘要]在小学阶段,学生心理健康教育工作十分关键,作为教师,要积极在班级管理过程开展心理健康教育,心理健康教育是一种新兴的学校教育活动,旨在提高小学生的心理素质,帮助小学生建立健康、积极、向上的良好品质,随着学校教育的不断发展,小学生的心理健康教育得到了越来越多的关注和重视。

[关键词]心理健康;有效措施;策略探讨

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.06.420

小学阶段是心理健康形成的关键时期,也是学生身心发展的重要阶段,学生在教师的引导之下心理健康与否,对于学生今后的学习和生活都会产生十分重要的影响。小学生心理健康教育是根据小学生生理、心理发展的规律和特点,运用心理学的教育方法和手段,培养小学生良好的心理素质,促进小学生身心全面和谐地发展和整体素质全面提高的教育。

一、我国小学生心理健康教育的问题

(一)小学生心理教育的重视程度不够

因为义务教育的普及,我国的小学生基本都在义务教育之中。而家长和老师因为国家对知识的看重,导致对学生的注意全在学习成绩上,基本都不怎么管学生的心理健康。而近些年,报道中也时常报道出小学生的心理问题,在学生学习期间,有些学生不听老师的话,讨厌老师,也不喜欢和同学相处。老师不能因为觉得这并不是什么大事就不管不顾,如果老师不及时进行引导,很有可能会造成学生心理的问题。

(二)来自家长老师朋友的压力

小学的学习内容其实是比较简单的,但有些学生的学习能力可能并不是特别好,导致学习成绩也不是很好,而这些不好,就会让学生本来单纯快乐的童年抹上一定的阴影。朋友的优秀和老师家长的期望会让学生有着非常沉重的负担,这种负担会让学生对学习的感觉更加不好,也会让学生的心理一直处于压抑,不能放松的状态。

(三)小学心理健康教育的教师不够专业

要想真正的对小学生的心理健康教育有帮助,那就应该建立一个专业的团队。我国现在很多的心理健康教育老师都不是特别专业。这不仅需要理论知识,也需要实践的能力。所以应该在实践中对不同的人有不同的方法,而不是用同一种方法去对待一群人。只有这样才能获得学生的信任,而只有信任才能让他们毫无保留的对教师说出心里的一切。

(四)老师家长应该讲诚信

讲诚信是十分重要的,而老师家长更应该讲诚信。当老师或者家长对学生或者孩子许诺时,就应该要去实现它,不能因为是对孩子,就觉得无所谓,没必要,不能因为是小孩,所以

就敷衍他们。这会让孩子的心灵受到伤害,也有可能让他再也不会相信任何人。而家长老师是孩子的榜样,孩子的大半的三观都来自他们,这会让孩子觉得诚信可有可无。诚信并不是很重要。

(五)老师不能带着消极情绪上课

教师上课应该要带着积极地情绪上课,而不应该带有消极的情绪上课。每个人的情绪是很难控制的,但不能因为这样就用消极的情绪去对待学生。当老师消极的时候,学生是能感受的到的。当学生起来回答问题,老师应该是耐心的,循循善诱的。不能因为自身的原因就撒气在学生身上。这是特别不好的行为。教师应该给学生创立一个和谐、安静、健康的氛围。这样才能培养学生的自信心,让学生觉得有安全感。

二、我国小学生心理健康教育的有效措施探讨

1、结合实践,观察学生心理健康状况

小学生的活动范围一般在学校和家庭,在教师和家长的视线范围内,所以教师可以通过结合实践情况,对学生的实际行为和心里表现做基本的观察和分析。学生由于年龄较小,生活经验较少,对自己的把握不够精确,容易因为挫败陷入自卑,也容易因为成功或者在某一方面胜过他人而陷入自负的情绪中,这都是影响学生心理健康发展的根本因素,也是可以容易被观察出来,教师可以从此入手,首先对学生的心理健康现状作基本的了解。

2、建立良好沟通机制,提高心理健康教育针对性

师生关系的建立,是小学班级管理中影响心理健康教育的重要因素。教师和学生一旦建立了良性的师生沟通关系,学生会更愿意配合教师完成教学工作,教师和小学生之间要更加亲近,不要让学生长期敬畏教师,这样即便遇到问题也不愿意与教师沟通,不敢与教师反映,造成班级管理中的较大阻碍,对心理健康教育不利,因此,教师要不断尝试与学生建立良好沟通互动关系,拉近和学生之间的心理距离,打开学生的心扉,让学生依赖和信任教师。教师在进行班级管理时,也要力求做到客观公正,不偏不向,让学生在内心信任教师。还要组织学生多参加团体活动,在团体活动中建立沟通渠道,真正了解和

服务学生，为心理健康教育奠定基础。

3、营造积极进取的课堂风格，引导学生的心理压力

学生的学习环境将直接影响学生的心理素质，心理素质会随着周围环境的变化而变化。因此，班教师应合理利用早读，课堂会议和业余时间进行与学生认知相符的心理健康讲座。教师应使用多媒体设备，表演，讲故事等多种形式，营造良好的学习氛围，增加对研讨会的兴趣，调动学生的学习热情，使学生积极参加研讨会。面对期末考试，学生将承受很大的压力。教师可以通过营造积极的课堂氛围来鼓励学生，让学生了解学习和生活会有起伏。我们必须以正确的态度面对成败，并引导学生的心理压力。同时，教师应认识到自己的责任和义务，使学生敢于面对困难，将心理健康教育渗透到小学教育中，使学生树立正确的思想价值观。

4、开展生活化教学活动，提升学生思想品德

在目前的小学教学过程中，个别教师所采用的教学模式不再新颖，使得学生的学习兴趣无法提升，不利于树立学生正确的思维模式，加强学生的生活习惯。因此，教师需在班级内开展生活化的教学活动，如组织学生参观著名建筑，弘扬学生的爱国主义情感，调动学生的积极性，发挥学生的性格活泼特点，让学生在实践过程中逐步掌握心理健康教育内容，形成良好的思想道德。

5、加强教师与学生的互动

教师不仅是学生学习的促进者，还是一个倾听者，当学生有困难要找教师诉说的时候，教师应该耐心的倾听，对学生要有足够的耐心，教师更应该是学生的朋友，这样才会有学生找你倾诉，才有可能让他们将生活中的不满和困扰全都发泄出来。而教师和学生都是平等的人，所以教师应该尊重爱护每一位学生，尊重他们的人格，爱护他们的身心健康，让他们能开心快乐成长。

6、丰富教学评价模式来开展心理健康教育

首先，丰富评价内容。教师可按照学生的心理状态、能力、行为习惯等，对其进行纸笔测试，再形成一套综合性评价体系，评价的内容可包含行为能力、学业、道德素质等方面，保证在德育的过程中能够拥有全面的评价体系，弥补其他学科存在的不足，通过完善评价内容也让学生认识到道德素质以及心理健康的重要性，但是，要从多角度、多方位地去思考如何完善评价内容来确保达到最好的心理健康教育效果，帮助教师正确认识学生的行为以及当前情况。其次，重视过程性评价，教师在对学生评价时可以改变传统的评价模式即纸笔测试，强调重视过程性评价，主要是要在平常的教学过程中及时

进行评价，及时告知学生其行为习惯是否正确，能够给予学生正确的引导、矫正，也能够调动学生学习的积极性，在评价中对学生实施心理健康教育能够有效达到心理干预的效果。最后，多种多样的评价方法：运用观察法、描述性评语、情景检测法、等级积分法对学生及时的、适当的、切合的评价。

7、注重家校合作

学校对学生的心理健康教育很重要，但是学生在家里的时间较多，因此家校合作很重要。教育工作者可以通过案例的方式给学生传授心理健康常识，让学生明确自身的心理状况，有助于排解学生的心理压力，解决学生的心理困惑。同时教师可以定期举办心理健康讲座，邀请家长参加讲座。通过讲座的方式让家长重视学生的心理健康问题，明确学生所处的年龄段可能会出现心理问题，在家庭教育中通过科学的方法预防学生的心理问题，出现问题用科学的方法处理，避免粗暴的处理方式。家长发现学生情绪低落、焦虑时，应该引导学生沟通和表达，通过家长和学生的沟通，让学生说出心中的不愉快，在倾诉的过程中可以排解学生的不良情绪。家长在倾听的过程中可以给一些正确的指导。

8、加强心理指导

当前很多小学已经初步转变了家长教育观念，但是在落实过程中还是存在偏差，如果学生的考试成绩不够理想，家长就会通过措施增加学生的心理压力，导致学生产生恐惧和焦虑等不良情绪，家长和学生的沟通通常都是围绕学习成绩，这样就会增加学生的紧张感。因此支教教师需要彻底地转变家长教育观念，帮助家长构建正确的价值观和人生观等。学校可以定期组织支教教师对家长采取专业指导，帮助家长深入了解小学生的心理状态，使家长可以学会分析学生的心理特征和发展规律。根据学生的共性，支教教师需要综合学生之间的差异性，通过因材施教，和家长建立有效的合作，正确的选择小学生的心理健康教育。

心理健康教育十分必要，也十分重要。关乎着青少年的成长与发展，也关乎着祖国的未来。普及心理健康教育，努力提高学生的心理健康认知，使学生具备调节心理情绪的方法，使家长参与到学生心理健康教育的工作中来，从而为学生健康积极地学习与成长保驾护航。

参考文献

- [1]田慧.小学心理健康教育中的家校合作策略解析[J].科学大众(科学教育),2019,06:75.
- [2]钱君智.关于小学德育与心理健康教育的整合思考[J].考试周刊,2020(79):107-108.