

试论融入心理健康教育主题班会课的教学原则

雷晓桂

深圳市龙华区清泉外国语学校 518109

[摘要]随着全面实施素质教育大背景下对心理健康教育的重视,面对心理健康教育在各个学科各种教学环节渗透的新趋势,结合小学阶段班会课的现状,我们从小学生心理发展特点出发分析了融入心理健康教育班会课的发展趋势及教学原则。

[关键词]班会课;心理健康教育;班主任

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.489

一、引言

融入心理健康教育的班会课是以解决学生成长与发展中遇到的问题为目标开展的主题健康教育活动,教师将心理健康教育的理念和心理学技巧融入班会课,学生在活动中感悟、体验、认知,促进其心理健康发展。

近年来,国内的心理学和教育工作者对中小学生的心理健康状况做了大量调查研究,发现当前我国中小学生心理健康状况不容乐观。小学生有心理和行为问题的占总数的10%左右;初中生占15%左右;高中生约为19%。他们普遍存在着嫉妒、自卑、任性、孤僻、焦虑、逆反心理、情绪反常、神经衰弱、社交困难、学习不良、学校恐怖、吸烟酗酒,乃至自杀、犯罪等心理行为问题。¹

开展心理健康教育是时代和社会的需要,学校是开展学生心理健康教育的主要场所,班主任作为班级的管理者和建设者,更是心理健康教育的主要力量。教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中指出,心理健康教育要“全面渗透在学校教育的全过程中。在学科教学、各项教育活动、班主任工作中,都应注重对学生心理健康的教育,这是心理健康教育的主要途径”。²如果能够在班会课中融入心理健康教育,以此来帮助不同年龄层次的学生提高心理素质,可以加强心理健康教育的针对性,同时赋予班会课和心理健康教育新的活力。

二、小学生心理健康发展特点

小学阶段是学生身体系统发育的阶段,也是一个人心理发展的关键阶段,小学生身心发展稳定性较差,容易存在各种各样的心理问题。因此了解学生的心理发展特点,有助于教师选择合适的班会主题与班会技巧,运用相关心理学的方法和技巧在班会课上解决学生学习和生活中遇到的问题,帮助学生的增强自我认知,健康成长。小学生的心理发展存在以形象思维为主、稳定性较差、依赖性较强、情感丰富、系统性逐渐增强等特点。

(一) 形象思维、感知能力强

小学阶段的学生认知还处于发展阶段,以形象思维为主,感知能力强,因此喜欢趣味性事物,而且他们学习的动机也往往来源于对某事物的兴趣。加之儿童注意力不够持久,通常只能保持15-20分钟,这些特点决定了有趣味的事物能吸引其注意力。无论是在文化类课程还是班会课中,趣味性学习方式更能吸引学生的注意力。

(二) 情绪敏感、稳定性较差

小学生大脑的内抑制能力还不成熟,这个年龄阶段的学生对生活中发生的事情往往有着较为强烈的情绪反应,常出现敏感、焦虑、孤独等情绪;其次小学阶段的学生的意志力较差、自制力不强,会出现没有耐心,对一件事情不能坚持的现象。他们对事物的认知与喜好相联系,会存在阶段性的情绪低落、情感兴奋等情况。小学阶段的儿童感情更加敏感、同时也存在不稳定的特点,其情绪的稳定性随着年龄的增长逐渐增强。

(三) 情感波动, 依赖性较强

小学低年级学生情感依赖性较强,独立性较差,自我评价能力较弱,常以家长、老师等人评价为标准。随着年龄的增长和评判能力的提升,逐渐将自我评价与他人的评价进行对照,最终不断实现自我评价,并能用社会道德准则来评价相关行为,评价逐渐全面化客观化。小学高年级学生还表现出摆脱教师权威的倾向,会发生叛逆等波动性较强的情绪,因而出现无法管理自我情绪,难以处理人际关系等心理问题。

(四) 情感丰富、系统性强

小学生随着年龄的增长和认知的发展及知识文化水平的提升,情感逐渐丰富,开始构建与道德、审美、理智方面的情感,系统性较强。随着年龄的增长,学生情感的内容和深度都有了很大的变化,开始构建与道德准则等有关的更加高级的情感,如团结互助的品质、集体荣誉感的形成、诚实守信的准则。

三、心理健康教育班会课现状

每个学校的心理老师较少,除承担学校的心理健康教育课程外还要负责学生的个别心理辅导。而班主任在日常学习生活中与学生接触的时间较多,是对学生的心理健康产生影响较大的人。如果班主任能作为学生心理健康教育的主导力量,将心理学技术融入班会课中,解决学生生活与学习中存在的问题,引导学生用正确的方式表达情感,以健康的心态面对挫折,提升心理承受能力,助力学生健康成长。但现阶段的心理教育班会课存在班会内容主题化与班会形式单一化的现状。

(一) 班会内容主题化

大多数学校的班会课与心理健康教育属于两个系统的课程,班会课由班主任教授,心理老师则教授心理健康教育课程,两者互不影响。班主任授课的班会课一般有班风建设、文明礼仪、爱国主义、道德教育、安全教育、时事热点、心理健康等几个主题,单靠主题班会教育或者心理健康课难以解决学生人际关系及成长中遇到的一系列实际问题。

通过对某小学50名学生“近期烦恼调查”访谈中发现学生现阶段担心问题主要存在入学适应问题、开学焦虑问题、同伴相处问题及考试焦虑等问题。主题班会内容如能贴近学生实际生活、契合学生心理发展需求,将此类主题融入班会建设中,促进学生身心健康发展。

(二) 班会课形式单一化

现阶段,班会课的授课形式仍以教师讲授为主,在班主任的指导下围绕主题开展教育活动。以教师为主导的班会课上师生之间缺乏互动,学生的参与度较低,难以调动学生的积极性。班主任在班会课中也较少关注学生的情感反应。小学阶段的学生缺乏学习的内部动机,如果仅以说教方式呈现班会课,难以激发学生的内部动机,难以开发学生的潜能,更难以让学生畅所欲言自己真实的心理健康问题。

四、融入心理健康教育班会课教学趋势与原则

融入心理健康教育的班会课不直接传授心理学知识,而是在班会课中潜移默化地影响学生的心理品质。运用心理健康知识解决学习和生活中碰到的实际问题,根据学生的心理特点,通过活动体验与情感交流,帮助学生提高自我评价能力与自我认知能力,提升自我心理修养。

(一) 互动为主,注重感受

融入心理健康教育主题班会重视口头交流,而非书面语言表达。学生在与其他人的交流中获得情感支持与安全感。班会课设置的问题一般较大的空间以促使讨论的启发性。教师以开放式问题或头脑风暴的形式引出班会课主题,如“小学生使用网络有哪些利弊”、“你有哪些调控情绪的好方法”,通过开放式提问,启发学生思考,引发学生的共鸣,记录学生的有效观点并总结。教师将心理学的方法如关注、理解、倾听等融入班会课,通过这种集体讨论的方式通过最大限度激发学生的兴趣,将心理健康教育与班会课有机融合。

(二) 培养信任,构建安全感

与其他文化课课程不同的是心理健康教育班会课不注重理性探讨,不强调知识传授,而是为学生创造相对有安全感的环境,促进学生的主动表达,努力培植一种讲真话的氛围,构建学生对教师和同伴的真诚与信赖。心理健康教育班会课课堂氛围往往自由活泼,学生畅所欲言、奇思妙想、生机勃勃。比如在收集学生信息与感想时,采用匿名表达的方式,其次课前的热身、破冰小游戏也能使学生迅速打开心理防线,建立信任感。

(三) 团体辅导、师生平等

融入心理健康教育的班会课摆脱了传统的教师说教式的教学方法,而是在教师的指引下,全班围绕一个问题,通过活动的形式形成民主分享的氛围,实现团体辅导心理健康教育的目的。

如何具体实践,教师首先要完成角色转换。教师是班会课的引导者,避免教师的绝对权威。尤其小学生的心理较敏感,情绪稳定性较差。因此建立起平等的师生关系,创设尊重开放

的氛围,是学生在班会课中畅所欲言的前提。教师如果能站在学生的角度去思考,真正理解学生的心理,学生才能坦诚相待,教师用具有亲和力的语言、宽容豁达的态度促进学生的情绪表达,可以引导学生调试自己的情感。这样才能实现学生是班会课的主体,在课堂中主动参与,自我启发。因此,融入心理健康教育主题班会课中应营造一种平等的和谐的氛围,缩短教师与学生之间的距离,在班会课中可以快速完成角色转换,促进换位思考。

(四) 根据不同年龄特点开展

小学阶段的学生心理特点随着年龄的变化呈现由情绪波动到逐渐系统性稳定性的发展趋势,每个年龄段呈现的心理健康问题各有不同,因此融入心理健康教育班会课可以根据学生心理发展的特点及成长过程中遇到的共性问题来确定主题。

具体对小学生来说,随着年级的升高,学习方面体脑不协调、不适应的学生逐渐增多,5年级小学生问题最多。学习习惯方面的问题,2年级小学生最多,3年级最少。从整体发展趋势看,3-6年级小学生学习方面的心理行为逐渐增多。在人际关系的信任感方面,2-5年级小学生问题逐渐增多,5年级最多,6年级小学生明显减少。³

因此,根据学生不同年龄段的心理特点及存在的心理健康问题,可以针对性地开展不同主题、形式多样的心理健康教育主题班会。如在1-2年级开展关于培养学生学习习惯与行为习惯类的主题班会,关注刚入学新生在课堂纪律、书包整理、作业习惯、排队守则等方面的问题,帮助其进一步增强入学适应能力;3-4年级开展人际交往能力与交往技巧类主题班会,引导学生如何正确地与父母、同学、老师相处,同时帮助学生形成仁爱、合作、沟通、同理、向善的品质;5-6年级可以选取培养学生勤奋进取精神的主题,帮助学生养成诚信、勇气、自律、立志、乐观、宽容、上进、专注等品格。

课堂形式方面,以兴趣为导向,小学低段以活动、游戏为主,低年级学生更喜欢故事、游戏、视频等形式;高年级以体验式互动式课堂活动为主,如讨论、辩论等方式则更适合高段学生。

五、小结

综上所述,融入心理健康教育的班会课对于学生的教育意义非凡。班主任根据学生心理特点科学确定班会主题,将心理健康教育引入班会课,将心理学技巧应用于班会课,帮助学生解决小学阶段遇到的生活学习的问题,促进学生心理健康发展,有助于心理健康教育的针对性,也赋予了班会课别样的活力与精彩。

参考文献

- [1] 俞国良.我国中小学心理健康教育的现状与发展[J].教育科学研究,2001(07):62-65+69.
- [2] 金东贤,俞国良,傅婕.简论班主任工作中的心理健康教育[J].天津师范大学学报(基础教育版),2002(03):17-21.