

浅谈初中心理健康教育工作的开展策略

尹捷

(泰安高新技术产业开发区第一中学 山东 泰安 271000)

[摘要]随着社会不断发展,初中生面临的压力越来越大,如果不能及时的转化,那将很有可能使学生产生抑郁、焦虑等不良情绪,甚至发展成严重的心理问题,导致学生人格不健全,影响到其今后的发展。所以,加强心理健康教育工作的开展十分有必要,让学生掌握自我调节的方式,时刻秉承着积极向上的态度,获得更好的发展。基于此,本文主要针对初中生心理健康教育工作的开展策略进行了详细分析,希望能够对相关人员有所帮助。

[关键词]初中;心理健康教育;开展策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.540

引言

初中阶段的学生处于青春叛逆期,也是个体成长发展的关键时期,极易出现一些心理冲突。近年来,有关初中生轻生自杀、校园欺凌等事件时有发生,这就代表着加强初中生心理健康教育的紧迫性。不过就具体情况来看,因为应试教育的影响,导致初中心理健康教育并不是很受重视,迫于升学的压力和对教师自身考核评价方式的单一,教师往往较多地进行理论知识的传授,导致课堂氛围相对枯燥,学生兴趣缺失,最终的效果自然不够理想。针对此,需要初中学校积极转变传统认知,引入合适的策略,以便将心理健康教育的作用更好地发挥出来,为学生身心健康发展提供动力。

一、初中心理健康教育开展的意义

初中生正处于青春期,心理波动普遍比较大,而且有着不同程度的心理困惑。针对此,学校方面应该加强注重心理健康教育工作的开展,使得学生可以直面各种难题与困境,进而获得更好的发展^[1]。具体而言,初中心理健康教育开展的意义主要表现在以下几方面:

(一) 消除学生心理困惑

就初中阶段的教育教学而言,很多教师的侧重点都在学生的智力发展上,对于心理因素方面比较忽视,进而导致学生面对心理问题和困惑的时候不知所措,造成更为严重的后果。而合理开展心理健康教育则能很好解决这一问题,使得学生能够直面心理问题,消除心理困惑,朝着正确的方向不断努力和前进。

(二) 促进和谐师生关系的构建

初中生的心理问题会在很大程度上影响到师生之间的相处,而不和谐的师生关系又会加剧学生的心理问题,影响到学生的学习与成长。而合理开展心理健康教育,能够促进师生之间的交流,构建和谐的师生关系^[2]。同时,当学生心理状态积极阳光时,便能在课堂上积极主动地配合教师的教学,提升教学质量,实现共同发展。

(三) 提升学生的素质

在素质教育背景下,强调在教育教学中不仅得关注学生知识技能的培养,还得注重学生综合素质的强化。而心理素质作为综合素质中十分重要的一部分,理应受到充足的重视。合理开展心理健康教育,能够帮助学生掌握心理健康知识和技能,自主调节心理问题和困惑,同时心理素质也能得到有效地培养,促进素质教育有效的落实。

二、初中心理健康教育工作的开展策略

(一) 了解学生的心理情况

为了更好地解决现代初中生的心理健康问题,提升心理健康教育效果,需要教师加强与学生之间的沟通,了解学生存在的心理健康问题,这样才能组织开展针对性的教育教学活动,加深学生对心理健康知识的理解,并且能学会自主疏导。例如教师借助对初中生的了解,发现这一阶段学生极易出现早恋的问题。为此,教师便可以针对此组织专题讲座,帮助学生了解到更多有关早恋的知识,这样不仅可以避免学生在这阶段出现早恋的情况,而且还能使学生能够正确的处理和异性朋友之间的关系,健全学生人格。在此过程中,教师可以将网络平台合理利用起来,使得学生能匿名向教师倾诉或者是咨询心理问题,获得科学指导,也能为教师教学调整与优化提供助力,达

成理想的教育效果,促进学生身心健康发展。

(二) 增设心理健康课程

就当前情况来看,很多初中学校还没有增设专门的心理健康课程,而是将其融入思政课程、语文课程等中,这样导致心理健康教育效果被极大的削弱,难以达成理想的效果。为此,需要学校方面积极进行改进,增设心理健康课程,这样才能让学生掌握更为专业和丰富的心理健康知识。一方面,可以让学生自主判断心理状态;另一方面,又能应用自身所学疏导自己的不良情绪。课程开设之后,学生的学习与生活自信能够得到很好的提升,心理素质也能进一步发展。

(三) 组织丰富的集体活动

集体活动对于消除学生心理障碍,促进学生身心健康发展有着很重要的作用。针对此,学校方面应该清楚认识到这一点,基于学生情绪变化、心理情况合理组织集体性的活动,使得学生能够在其中进行有效的交流,构建和谐的人际关系。这样,能够帮助学生形成良好的心态,并在交际中更好的展示自我,树立良好的自信^[3]。与此同时,在活动开展中,教师也可以结合学生的参与活动表现了解学生存在的心理问题,然后调整教学设计,为学生提供针对性的教学服务。通过这种方式,便能有效解决学生的心理问题,提升心理健康教育效果,促进学生更好的学习与发展。

(四) 优化心理教育环境

影响到学生的心理健康因素有很多,环境是比较重要的一种。不过在具体心理健康教育教学中,这一元素很容易被忽视。这里所讲的环境因素主要有社会、学校以及家庭等方面。学校是学生学习生活的重要场所,对于学生的学习成长有着深刻的影响。良好的校园环境可以陶冶学生的情操,使得学生产生积极向上的精神;家庭是学生成长的第一环节,家长的言行举止对于学生的成长与发展有着很大的影响;社会环境对于学生的心理发展也有着很大的影响。针对此,学校方面应该加强重视这一方面,加强和家庭的交流,借助家长会等途径给家长输送科学的心理健康知识。同时,和地方政府加强沟通,避免学校周边开设游戏厅、网吧等。这样,便能为学生身心健康发展提供有力的环境支持。

三、结语

综上所述,初中心理健康教育工作的开展十分重要,有助于促进学生身心健康发展。不过需要注意的一点,要想达成理想的效果,需要多方面联合努力,教师在工作开展中应该加强与学生、家长等的交流,以便了解到更多学生的心理情况,进而提升教育针对性。而对于学校方面而言,也应该为此提供便利,促进该项工作更加有效的落实。这样,才能更好地发挥出心理健康教育工作的作用,为学生全面发展目标的达成提供助力。

参考文献

- [1]熊荣.浅谈初中心理健康教育工作的开展策略[J].山海经:教育前沿,2020,000(009):P.1-1.
- [2]冯灵元.浅谈农村初中班主任工作中开展心理健康教育的策略[J].新课程(下),2017,18(28):189-189.
- [3]刘娇.浅谈初中班主任工作中实施心理健康教育的策略[J].小品文选刊:下,2020,000(001):P.1-1.