

小学生心理健康教育方式与效果的探究

陈桂娜

(广东省汕头市澄海城南小学 515800)

[摘要]在素质教育理念日益普及的过程中,心理健康教育作为素质教育的重要组成部分,也受到了日益广泛的关注,在促进学生身心健康成长方面发挥着不可忽视的重要意义。因此,在小学阶段的学校教育中,教师应积极树立心理健康教育的意识,并对小学心理健康教育的渗透方式及相应的效果进行有效的探究,以此推动小学心理健康教育的开展,实现学生良好心理素质的形成。

[关键词]小学阶段;心理健康教育;教育方式;教学效果;探究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.248

小学阶段学生身心发展不成熟、心理承受能力相对较差,在面对当前日益加快的生活节奏以及日益繁重的课业压力时,难免会出现一些心理疾病,受到心理健康问题的困扰。由此可见,在小学阶段对学生进行心理健康方面的教育是非常重要且必要的。因此,这就需要教师在小学阶段的教学实践中应积极的进行多元化心理健康教育方式的有效探索与实施,以此提升小学心理健康教育的效率及质量,实现学生健康心理的培养。

一、心理健康的学科渗透方式

在小学阶段的教学中,学科教学是最为主体的教学方式,能使学生的知识体系、素质能力获得更为全面、完善的培养。因此,在对小学生进行心理健康渗透教育的过程中,教师就应充分利用学科教学这一主体方式,进行积极有效的心理健康渗透。一方面,教师在学科教学的过程中应注重宽松、自由、愉悦课堂氛围的营造,使学生能在良好学习环境、教学氛围的影响下保持放松的心理状态,有助于学生良好心理素养的形成。另一方面,各个学科的任课教师也应积极树立心理健康教育的意识,在具体的教学实践中,积极的挖掘学科教学中的心理健康教育因素,并以此为契机对学生进行心理健康方面的引导。这样教师就可以在学科教学中通过潜移默化的渗透教育形式对学生进行了心理健康方面的教育与引导,为小学心理健康教育开拓了有效的途径。

二、心理健康的活动渗透方式

在新课程改革的背景下,单一、枯燥的课堂讲解无法在适应学生多元化的发展需求,丰富多彩教学活动的开展不仅拓展了课堂教学的形式,同时也为心理健康的渗透教育提供了更多的机会与空间。因此,在小学阶段的教学中,教师就应结合学生的认知水平和身心发展规律,科学合理的进行多元化心理健康教育活动的设计与开展,使学生在对具有针对性、趣味性、参与性、感染性极强教学活动的参与中,更加有效的进行心理健康知识的学习以及积极乐观心理状态的养成,从很大程度上促进了心理健康教育效率的提升。如,教师可以利用班会的时间,为学生开展心理健康方面的专题活动,使学生在活动的参与中,认识到健康心理的重要意义,并在心理健康教育意识形成的基础上,有意识的进行自身心理承受能力以及调节能力的培养。

三、心理健康的榜样渗透方式

随着新课程改革的不断深入,教师在课堂教学中的角色与定位也发生了极大的转变,由以往单纯的知识传授者转变为立德树人的实施者和心理健康的引导者。由此可见,教师作为与学生关系最为密切的人,其自身的心理状态和心理素养对于学生心理健康教育的有效开展具有着不可忽视的重要影响。因

此,这就需要教师应积极的发挥自身言传身教以及榜样示范的作用,对学生实施有效的心理健康方面的榜样渗透教育。一方面,教师在日常的生活、教学中应保持乐观、积极的工作态度。情绪是具有感染力的,教师在教学中不应将自己负面情绪传染给学生,而应时刻保持饱满的工作热情和乐观的心态,使学生在教师的引导下一直保持良好的心理状态。另一方面,教师应注重自身心理健康状况的调整,为学生树立良好的榜样。教师在生活以及工作方面都会承受一些压力,在面对这些压力时,教师应通过自己的心理调节能力进行自身心理状态的调整,并在日常的教学将自己的心理调节方式传授给学生,使学生认识到教师的人格魅力,并以其为榜样实现心理健康渗透教育效果的提升。

四、心理健康的个别引导方式

小学阶段的学生作为学习的独立主体,在心理情绪、心理状态方面存在着个性化的差异,教师在对学生进行心理健康教育的过程中,也不能采取统一的方式,而应在充分了解每个学生心理状态的基础上,对其进行具有针对性的个别化心理健康引导,只有这样才能收到因材施教的教学效果,实现学生健康身心的培养。一方面,教师应加强与学生的沟通、交流,通过倾听的方式,来分析学生的心理动态,对于存在心理健康问题的学生应给予具有针对性的教育与引导,使其的不良情绪能及时的获得纾解,防止学生心理健康问题的出现。另一方面,教师还应提升自身的心理健康专业素养,通过专业的心理咨询、辅导来为存在心理健康问题的学生提供心理检测、诊断以及治疗的服务,使学生的心理健康问题得到有效的缓解与消除,实现学生健康身心的培养。

总之,在当前的社会发展形势下,小学心理健康教育的发展势在必行,但是如何开展有效的心理健康教育,就需要教师在教育方式方面进行积极的探索。因此,教师在小学阶段的教学实践中就通过学科渗透、活动渗透、榜样渗透以及个别引导等多元化教学方式的实施,从更加全面的角度对学生进行心理健康方面的教育与引导,在潜移默化的过程中促进学生健康身心的成长与发展。

参考文献

- [1]刘富国.探讨如何对小学生实施心理健康教育[J].试题与研究.2020(13)
- [2]谭晓云,李宁燕.家庭环境对小学生心理健康的影响[J].中国社区医师.2008(07)
- [3]杨晓.互联网+时代家校结合教育方式对小学生心理健康的影响[J].当代家庭教育.2018(05)