

影响小学生心理健康卫生的因素及应对策略

林少良

(惠州市惠阳区淡水大埔小学 广东 惠州 516211)

[摘要]社会的快速发展对人们生活造成影响的同时,也对人们的思想和心灵带来巨大冲击,人们面对巨大的生活压力,心灵开始变得脆弱。因此,加强小学生心理健康卫生建设,成为目前教育教学中的一项重要任务。本文针对影响小学生心理健康卫生的多重因素进行探析,并针对性提出几点加强小学生心理健康建设的应对策略,希望可以为广大一线教师提供一些可行性建议。

[关键词]小学生;心理健康卫生;应对策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.380

引言

随着国家的进步,我国教育体系不断完善,学生的心理健康教育开始受到各界人士关注。只有学生的躯体和心理都健康发展,才能为学生开展学习打好基础,促使学生获得更好发展,日后为建设祖国发光发热。作为小学心理健康教师应注重改进教学手段,提升教学成效,促使小学生形成良好的心理品质以及健全人格,为学生获得良好发展以及社会和谐发展打好基础。

一、影响小学生心理健康卫生的多重因素

1. 家庭因素

1.1. 对于小学阶段的学生而言,还未脱离父母的保护,因此,家庭教育对于小学生的心理健康造成的影响至关重要。如果在家庭教育中,家长过于强势、严厉,就会导致学生出现惧怕、胆小、懦弱、不信任的心理缺陷;反之,如果家长对于学生过于宽松,放任不管,就会导致学生出现任性、以自我为中心、自私等心理缺陷。在民主的家庭教育环境中,可以促使学生养成独立、自信、善于与他人合作交流的心理品质,更容易促使学生形成健全人格。

1.2. 如今很多小学生都是独生子女,是全家人的希望,因此被寄予厚望,这也是影响学生心理健康的原因之一。由于我国综合国力快速提升,导致社会压力变大,很多家长担心学生不能拥有好的未来,害怕学生输在起跑线上,所以对学生寄予厚望,导致学生的心理负担过大,不仅不能提升学生的各项能力,还会导致学生出现逆反心理,出现厌学、逃学现象,甚至有的学生出现轻度抑郁症、自闭症等心理疾病。

2. 学校因素

2.1 教师的素质:教师的专业素养、教学手段以及对班级的管理方式,对于学生的心理健康状况会造成直接影响。有些教师专业素养不足,对于班级的后进生或者犯了错误的学生经常挖苦讽刺,甚至体罚学生,伤害学生的自尊心,对学生的心理造成伤害导致学生更加厌恶学习、厌恶教师、厌恶学习;有些教师专业素养较高,在教学中对学生的耐心、关心,可促使学生养成积极向上乐观的心态以及健全人格。因此,教师的专业素养以及教育方式对学生心理健康造成的影响是深远的。

2.2 班集体的心理环境:环境对于一个人的心理状态造成的影响是巨大的,班集体环境对于学生的心理成长至关重要。在和谐友爱的班集体中,学生之间互相尊重,互帮互助,一起愉快的学习和玩耍,有助于促进学生形成健康良好的心理状态。

二、加强小学生心理健康卫生建设的可行性手段

1. 创设良好的教育教学物质环境

所谓教育教学的物质环境,即学校教学硬件设施。如富有变化的户外运动场地,可以有效激增学生进行户外运动的积极性。对于户外运动场地的规划,要注意添置丰富多彩的设备 and 材料,使校园内充满生机;教师是学生的主要活动场所,因此,教师的环境要宽敞明亮、温馨舒适。对于教育教学环境的布置,要注意结合教育目标以及季节的变化而变化。优雅舒适、整洁温馨的物质环境,可以有效提升学生对于学校的热爱之情,提升学生对于校园环境的保护意识,在良好的环境中生活和学习,可以唤起小学生对生活的热爱之情,提升小学生的探索精神与生活情趣,有助于小学生心理健康发展。

2. 创设良好的教育教学精神环境

2.1 平等相待学生,跨越关系鸿沟

随着我国教育教育理念发展转变,教师传统的“威严”形象也应做出改变,以平等、友善、亲切的姿态面对学生,可有效拉近学生与教师之间的关系。和谐师生关系,可以让学生感受到教师的尊重和理解,可促使学生在生活和学习反面的信心提升,激励学生全面大胆的展示自我,尽情释放自身潜力,勇敢表达自身真实想法与思想情感,从而促使学生的身心获得健康发展。

著名儿童心理学家表示,和谐良好的氛围有利于消除学生的紧张心理,促使学生积极参与课堂活动,良好的课堂氛围是促使学生心理健康发展以及提高学生学习质量的前提。教师应改变以往严厉的形象,将课堂归还学生,在学生充分发挥自身潜能的时候,教师只需要做好一名引导者即可,营造良好心理氛围,提升学生情感体验,让学生感受到认同,可有效促进学生的学习兴趣和信心得提升。只有让小学生的思维、情趣、爱好都有了张扬的空间,才能有效提升学生各方面自信心,感受到教师的认同、信任、尊重,学生就会积极主动走进教师,与教师成为朋友,从而为学生的心理能够健全发展打下了扎实的基础。

2.2 师生真诚相处,理解铸就成长

在人际交往中,真诚是最重要的法则,师生相处也是同样的道理。作为一名新时代的小学教师,要改变传统的教学思想,在学生面前,展示真的自我,真诚与学生相处,让学生感受到来自教师的真诚、尊重、信任,学生才会消除对教师的戒备心理,与教师成为朋友,为教师开展教育教学工作打好基础。著名教育家表示,教师不仅需要传授知识,还要做一名心理学家,为学生的生活与心理发展进行指导。因此,作为一名教师,要深度了解学生的心理情感,真诚对待学生,才能确保教育教学工作的顺利开展。随着社会的发展,人们的思想情感愈加复杂,教师要注重改变传统思想,对学生的心理进行探究,改变教学策略,适应新的情况,才能与时俱进开展有效的儿童心理辅导工作。现代教育观认为,教师不再是教育的主宰者,一言堂式教学手段会扼杀学生的思想,侵犯学生的权利和尊严。新时代教师应注重转变思想,为学生营造宽松、和谐的氛围,与学生成为朋友,理解学生,尊重与学生,以赤诚之心对待学生,才能让学生感受到教师的关爱,对教师吐露心声,促使学生从心底接受教师善意的意见与建议,从而促使学生心理健康发展。

结语

总之,影响小学生心理健康卫生的因素有很多,家庭教育和学校教育是最主要的两个,因此,将二者进行整合,形成教育合力,可促进小学生心理健康发展。为此,小学教师应注重提升自身教育教学水平,学习和掌握心理卫生常识,为提升小学生心理品质做好准备。

参考文献

- [1] 罗占龙. 浅析小学生心理健康教育的重要性[J]. 考试周刊, 2021(24): 93-94.
- [2] 张安旺, 王敏君, 张海钟. 中小学心理健康和心理素质测评与咨询辅导工作的误区与对策[J]. 教育观察, 2021, 10(11): 73-75.
- [3] 雒慧珍. 浅析小学生心理健康教育的重要性[J]. 读写算, 2020(17): 29.