

浅谈小学生心理健康问题

张淑玲

(山东省济宁市兖州区东御桥小学 山东 济宁 272100)

[摘要]小学生身心变化比较快,由于文化知识及社会经验的不足,没有独立的意识,他们的心理健康存在着很多问题。这个阶段的孩子自尊心极强,在生活中,遇到困难和挫折,容易产生自卑等消极心理反应。

[关键词]心理健康;自信心;沟通

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.772

进入校园,是小学生活开始的一个重要标志。孩子们天真活泼、单纯可爱、幼稚善良,懵懂好奇。他们身心变化比较快,由于文化知识及社会经验的不足,没有独立的意识,他们的心理健康存在着很多问题,主要有如下几点:

1、身心发展不平衡。因为这个阶段孩子们的年龄小,学习的知识少,经验少,学习能力低,认识事物的能力、理解事物的能力差,对很多的事物存在着新鲜感、好奇心,想了解,却又不知道如何下手。他们的身体也处于一种快速增长的阶段,身体慢慢地长高了,壮实了,很多的高强度的体育运动,他们并不适合,不能坚持长期的体育锻炼,意志力非常薄弱。

2.学习的不适应。学生进入小学阶段后,不再是幼儿教育,不再靠哄,学习成为这个时期最重要的内容。学习内容比较多,压力也比较大,学习上竞争激烈,因为孩子们面临着每个阶段的学习、复习、考试。家长、老师、学校又过分看重分数,很多孩子存在着紧张的情绪,特别是有些同学学习的方式和方法不科学,导致成绩差,对学习没有了兴趣,这些同学对自己缺乏自信心,缺乏抗挫折的能力。

3、不会与人交往。在当今社会,受家庭、学校等各方面的影响,有一部分孩子不会与人交流,产生了焦虑情绪。有些孩子情绪变化强烈,常为一点小事,就会过度激动、热情,有时又会失望、苦恼,处于一种变化无常的情感状态中。还有的孩子任性、固执,不会站在别人的角度看问题,心里只有自己。常常会因为一点小矛盾,就大打出手,不计后果。

4、容易产生自卑心理。这个阶段的孩子自尊心极强,在生活中,遇到困难和挫折,容易产生自卑等消极心理。这个阶段的孩子希望被认可,即使做了一件微不足道的小事,取得了一点点小小的成功,他们也希望受到老师、家长的表扬。只要孩子做的事,不被认可,他就会产生自卑心理,还有的孩子根本接受了这个事实,做出很多过分的事。

在学校教育的过程中,我们就要为学生们创造一种积极向上,团结奋发、拼搏有爱的教育氛围。特别是面临这样一群天真、活泼、可爱的小孩子。我们不仅要防止他们在身体上受到伤害,更要防止他们在心灵上受到伤害。我们要联合一切力量,共同努力,对他们加强心理指导,特别是老师们在学生的教育中,起着关键性的作用,教师的一言一行,对学生心理健康的形成和发展,起到十分重要的作用,教师的形象在孩子们的心中是完美的,教师不仅具有丰富的知识,而且还有高尚的品德。孩子们对老师的认同是我们难以想象的,所以老师们对于学生的心理健康疏导有着重要的作用。对于小学生存在的这些心理问题,我们应该怎样引导呢?

一、在学习上培养学生的自信心

在学校中,学生与教师直接接触最多,受教师影响最大,教师承担着教书育人的职责。同时,教师渊博的知识、高尚的品德、优秀的作风,也会深深影响学生人格的健全发展。教师

通过学习,提高认识,真正懂得一个好教师的教育是爱的教育,是用自己真正的爱去影响学生,塑造学生,重视学生能力的培养,培养他们的自信心,让学生心理健康发展。教师要培养学生积极向上的意识,使学生具有竞争精神,才能激发个人的潜力,在学习中争当先锋、勇当第一,从而促进学生的个人进步,增强自身实力。另一方面面对挫折,也不要气馁,失败乃成功之母。每一次的失败就会离成功越来越近。从多方面来增强孩子们的自信心,多鼓励他们,多发掘他们的闪光点。

二、在生活中教师要学会与学生沟通

学生在学习、生活中难免会产生各种各样的问题,教师是孩子们最信任最亲近的人,所以对待孩子们就要象朋友一样,同他们谈心,耐心地引导他们,与他们沟通与交流时,不能急躁,使他们朝着正确的方向发展,针对他们存在的这些心理问题,言语上不能过于激烈,更不能一味地批评指责讽刺。要教育孩子成为一个身心健康的人,必须要保持愉快的心情。因为每个问题的解决都有一个漫长过程,有的可能需要很长的时间,我们也不要气馁,不要放弃每一个孩子,他们正处在这个摇摆的时期,需要我们轻轻地助力,让他们变成最好的自己。

三、在思想上学会引导

教师在思想上引导学生,就要有意识地提高自身修养,不断地学习,不断地进步,用新思想、新知识来武装自己。学习现代的文化知识,具有积极向上、热爱生活的热情,还要有敏锐的洞察力,任何时候,都具有顽强的毅力,放平心态,不怕困难,勇于前进。只有自己心理健康正常,才能用我们的爱心去感化孩子们,用我们的思想去引导孩子们,如果老师意志衰退,上进心全失,患上心理疾病,如何去引导孩子们。

四、积极参加社会实践活动

学校要多次组织社会实践活动,让孩子们多多参与,提高同学们的动手能力,减轻他们的心理压力,提高他们的心理承受能力,培养他们多方面的兴趣来转移注意力,多结交朋友,寻求社会各方力量的帮助。

我们的孩子是祖国的明天,是祖国的未来。在这个要求知识与能力并重的社会形势下,我们每个人都有责任和义务,帮助孩子们加强心理健康教育,培养孩子的自信心,增强孩子适应社会的能力。这也需要社会各界力量,团结起来,一起帮助引导孩子的心理健康教育,以提高学生的心理素质,让孩子们正常、健康、快乐、茁壮地成长。

参考文献

- [1]肖莹,单李丹.互联网背景下中小学心理健康教育的挑战与应对[J].教师教育论坛,2020,33(12):70-72.
- [2]宋梦娇.游戏辅导在小学心理健康教育中的运用[J].科学咨询(教育科研),2020(11):140-141.