

浅谈初中班主任如何进行心理健康教育

李敬华

(河北省雄县大营镇西管中学 河北 雄县 071800)

[摘要]由于初中生心理健康知识普遍不足,有针对性地教授他们一些相关知识很有必要,这对他们学习和生活各个方面都大有裨益。依据心理学常识进行教学,学习和训练的效果肯定会更好。

[关键词]身心健康; 讲座; 家校合作

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.06.1058

一、在班内对学生开展身心健康教育的优势及工作职责

实施中学生身心健康教育是一项社会性的重大任务。教学学校师,尤其是班主任在教学活动中对学生进行心理健康教育具有得天独厚的优势条件:首先,教师和班主任与学生接触的频率高,时间长,对于学生情况的掌握更深入、全面。班主任的任期一般会持续三年,是教师对学生进行系统的身心健康和文化教育的一种制度。在空间和时间上有很强的协调能力,无论是课前课后,抑或校内校外,可供班主任支配的时间非常多,比如早晚自修课,班会课等。例如,由于班主任平时和学生接触最多,关系也更密切,学生对于班主任也具有较强的认同感。德育工作是班主任众多事务中的重中之重。做好德育工作,要引导学生始终保持精神状态,使学生的心理素质得到改善。这同时也是做好学生德育工作的前提条件。班主任的主要职责之一就是对学生开展必要的心理健康教育。所以,班主任要充分研究相关的教育规律,并有针对性地开展身心健康教育知识讲座。

二、如何做好初中生心理教育工作

(一)广泛传播心理健康知识,利用好学校的各种健康讲座

由于初中生心理健康知识普遍不足,有针对性地教授他们一些相关知识很有必要,这对他们学习和生活各个方面都大有裨益。依据心理学常识进行教学,学习和训练的效果肯定会更好。当然,班主任在做学生的心理健康教育工作时,与真正的心理健康辅导还是有所区别的。最重要的是工作要有目的性,根据学生的实际情况说话。同时,教师要运用遗忘曲线图的基本原理和最近开发区的基本理论,消除学生的厌倦和学习困难。有的同学记忆力较差,就有针对性的指导他们根据艾宾浩斯遗忘规律进行知识的记忆,把长时记忆和短时记忆结合起来。这样就会获得理想的记忆效果。

(二)关心每一位学生,主动了解学生的心理变化

首先,在说服之前要对说服的目标有透彻的了解,关心每一个学生。心理疏导表面上是口头上的交流,本质上都是彼此之间的交流,所以提前做好学生状况的了解。其次是教师要始终抱有一种平和的心态。给学生提供一个舒适、减压的教学环境,与同学之间的距离适当,让学生尽可能有亲切感,这样热情友好的心理状态才能被学生所接受。不管在教育学生的过程中出现何种突发事件,平和、冷静的心态都是班主任所必须具备的正常心态。

(三)高度重视事件的突发性,心理疏导要及时

现实生活中经常会发生意想不到的事故,例如学生家人的死亡、父母离婚、家庭遭受自然灾害导致财产损失等。对于上述情况,有可能在很大程度上对学生会的情绪产生冲击,导致心理状态会产生巨大波动。对于这类事件,班主任要对它们对于学生可能造成的心理影响有一定的预判能力。

心理学对上述一些情况做出了五个类型的划分:

1. 拒绝承认现实。情绪抵触,对于所发生的事实不予承认;
2. 找借口,转移责任。承认事情的发生,但寻找各种借口转嫁事情与自己的关联;
3. 讨价还价。在接受处理时向老师索要条件,降低对责任的承担;
4. 抑郁。自我伤害;
5. 接受现实。正视现实,对所发生的事件逐渐接受,重新树立信心。为更好地缓解学生心理的创伤苦,加快心理平衡的重建,我们应该做好以下心理辅导工作:拒绝承认阶段,这一段时间相对较短,教师最好是暂时让学生保持冷静,不宜过早地介入,以防适得其反。第三和第四阶段是班主任对学生进行心理疏导的最佳时机。这个阶段教师可以投入较多的精力,或者邀请与事件相关的其他学生亲友的协助。让学生缓和情绪,从应激状态中做出来,冷静的对待所面对的事实。抑郁阶段是学生内心挣扎斗争开始缓和的初期,它决定着学生最终的心理状态的发展方向,在这一阶段,班主任的工作尤其重要。有些类型的事件对于学生来说具有一定的隐私性,比如父母离异、家庭变故等,班主任在做学生的思想工作时要讲究方法和技巧,不可过于直接,更不可以在公开的场合开展工作。

三、对于如何提高班主任对学生进行心理健康教育,笔者总结了以下几点,仅供参考

(一)做好家校合作。通过家长会等形式向家长介绍家庭身心健康教育培训的一些主要实用基础知识,讲述家长教育成功案例如著名作家傅雷所写的《傅雷家书》等,协助他们形成在家中对学生进行身心健康教育培训的责任意识。

(二)让家长参与进来,共同做好学生心理健康教育。协助父母塑造必要的意识,以营造健康的家庭氛围,了解学生的心理状态。在这个阶段,大多数父母非常重视物质生活,对于学生的物质需求关注较多,却常常忽视了良好的家庭氛围对孩子的影响,对于孩子的心理需求了解不够。如果在家庭中爸爸妈妈关系恶化,亲子沟通不畅,就会对孩子的身心健康成长形成阻碍。教师要启迪和正确引导家长不断提高自己。父母应该是和谐的。亲子互动应该是公平的,相互尊重和关爱。在这样的家庭环境中,孩子才有可能养成健康的心理和完善的人格。

参考文献

- [1]刘俊然.初中班主任如何进行心理健康教育[J].金色年华(下),2010,(8):86.
- [2]程新梅.初中班主任怎样进行心理健康教育[J].中华少年(研究青少年教育),2013,(15):16-16.