

# 小学班主任班级管理中开展心理健康教育的策略

李晓栋 史承爱

(泰安市泰山区省庄镇东苑庄学校 山东 泰安 271039)

**[摘要]**随着社会的不断发展和经济的快速进步,人们在对生活质量和幸福指数的重视下,其也十分关注教育教学行业的发展,而教育教学在新课改的基础上面临着许多的困难和挑战,学生在此前提下的学习压力比较大,学习效率比较低,很多学生心理健康产生了问题。本文主要从小学班主任的角度出发,分析了小学班主任管理工作目前存在的问题,提出在管理工作中开展心理健康教育的相关策略。

**[关键词]**小学班主任;管理工作;心理健康教育

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.06.345

众所周知,在快速发展的现代社会,青少年因为学习压力、学习环境以及生活质量等因素产生了很多心理问题,青少年的心理健康问题是教育教学工作者最头疼的事情,但有的教师在进行管理工作时也很可能忽略这件事情,为促进学生的学习效率、增强教育教学的高效性,教师要重视学生的心理健康问题,采取不同的方式和措施与学生进行交流沟通,清晰地去了解并且解决学生的心理健康问题,为学生营造一个舒适健康的学习成长环境。

## 一、导致小学生产生心理健康问题的因素

### 1.1 学习压力导致学生产生心理健康问题

在新课改的前提背景下,教师和家长都认为成绩是衡量学生学习能力的关键,他们认为只有排名高的小学生才是学习优秀的,学生在老师和家长的期盼下,对分数和成绩也有一定的执念,并且学校还会不定时的举行一些小测验,家长为了让自己的孩子不落后于其他孩子,也会在课下给学生报名补习班、兴趣班等,小学生在心智不成熟和不会调节自己情绪的情况下,学习压力比较大,会产生一定的心理健康问题。

### 1.2 人际关系导致学生产生心理健康问题

小学生在学校中,除了接触一些语文、数学、英语等理论科目,还会在老师的指导下参与一些活动,那么其就会面临与其他同学沟通交流的问题。有的学生性格腼腆比较慢热,在和人相处时一直处于被动的状态,不敢主动去与别的同学联系,每一次都是等着同学来邀请自己一起参与活动,渐渐地其可能因为没有人邀请和陪伴感到孤独,在人际关系中的矛盾会让其产生心理健康问题。

### 1.3 新的环境会导致学生产生心理健康问题

从幼儿园升入小学后,小学生需要一定的时间来适应新的学习环境和培养自己的生活习惯,幼儿园时期的学生在生活中会受到生活老师的细心照顾,老师因为同学年龄较小,会时刻观察孩子们的活动状态,而当进入小学,为锻炼学生的独立性,教师会在适当的情况下让学生自己去感受和实行,高年级的同学可能会好一些,但是处于一、二年级的小学生在面对一个新的环境时,可能会受到影响,产生一定的心理健康问题。

## 二、分析目前班主任在小学教学班级管理工作的现状

### 2.1 班主任的教育教学任务比较重

我国大部分学校没有安排专门的教职人员担任班主任的职位,没有规定专门的教职人员开展班级管理工作,大都是负责教学任务的教师同时担任班主任的管理工作,比如这一个老师既是语文老师,又是这一个班级的班主任,班主任除了要准备自己负责的学科科目,还要管理班级,观察全班学生的生活状态。班主任的工作任务比较重,其很可能忽略了小学生的心理健康,不能及时发现学生的心理健康问题。

### 2.2 班主任与学生之间缺乏沟通交流

班主任在开展教育教学工作时不仅要注意自己的教学任务,创新自己的教学方式,还要参与一些活动,因此其与学生进行沟通交流的机会较少,而班会课上班主任更多时间是给学生布置一些任务,传达学校的信息和要求,很少有机会和时间去了解学生近期的问题,没有来得及去观察学生的心理健康状态。

### 2.3 班主任与小学生的距离感

每个人与每个人的想法和观点都不同,其很可能是受到了年龄、性别、环境等多种因素的影响,在此基础上来分析班主任教学管理工作,班主任与小学生的距离感导致其管理工作的效率低。教师与小学生的年龄差,教师和学生因为年纪不同,阅历不同,其做决定时选择不同,除此之外当教师在进行严谨的管理和指导时,学生因为怕犯错误被批评,其不敢与班主任进行交流,班主任与小学生的距离感导致小学生的心理健康问题得不到重视。

## 三、班主任在班级管理中开展心理健康教育的相关策略

### 3.1 做好领路人,正确引导学生

班主任在班级管理工作时有时候会忽略学生的心理健康问题,没有及时发现学生的行为有偏差,而小学生因为年纪比较小,接触的事物通常比较简单和纯粹,不能及时地感受自己心理变化,因此班主任为了高效的开展心理健康教育,其可以在课堂上给学生进行正确的领导,做一个领路人。

现如今,信息技术在社会上的地位越来越强大,其对各行各业的影响都是非常明显的,学生对信息技术的兴趣浓厚,教师也将信息技术作为自己教学的辅助工具,因此在开展心理健康教育的引导工作时,班主任可以借鉴一下信息技术。例如,班主任可以抽取一节课开展心理健康教育,在准备阶段班主任可以从网上搜索一些关于小学生心理健康教

育的视频和图片,将其下载到自己的课件里,然后班主任在讲解时,可以利用教室里的多媒体软件给小学生进行播放,学生通过视频这种简单的形式可以对心理健康有关知识进行一定程度上的理解,除此之外,班主任也要强调心理健康对身体以及学习的重要性,明确分析几种心理健康问题的主要表现,告诫同学们如果在生活中有压力,或者有问题的时候可以主动去找班主任。班主任要做好领路人,引导小学生认识心理健康,认真对待心理健康教育。

### 3.2班主任要加强自己与学生之间的沟通交流

师生之间如果缺乏沟通交流的话,班主任就不能及时的了解学生面对的问题,不能够及时的帮学生解决难题,无法理解学生的心理状态,小学生心理健康出现问题的一个原因就是周围人没有听她的感受,没有人为她排忧解难。因此,在开展班级管理工作时,班主任要将与学生之间的沟通交流当作重中之重。

班主任可以在自己空闲的时间里规律的和学生进行沟通交流。例如,大部分学校在入学报道时会给学生进行学号排序,班主任可以按照学号的顺序与同学们一一交流,交流的内容也可以涉及日常生活、家庭生活,不要局限于学习上面,其次,班主任也可以选择一个放松的交流环境,比如操场上、校园的绿荫下,进一步减轻小学生在面对老师时的紧张和焦虑,最重要的是在沟通交流时,班主任要将自己放在一个客观位置上,让小学生作为这个活动的主体,让其表达自己的内心想法和真实感受,然后回答问题时,班主任可以用学生容易理解的语言来表示,激励和鼓舞小学生们。随着师生沟通交流活动的开展,小学生会有一种与朋友聊天的感觉,学生也会对班主任产生一定的信任,会更加喜欢和向往与老师的交流,那么班主任在开展心理健康教育时就不会因为沟通较少而造成意外事件。

### 3.3组织丰富多彩的课外活动,减轻学生压力

小学生心理健康问题受学生压力的影响,目前社会小学生的压力越来越大,因此在开展班级管理的心理健康教育课堂上,班主任可以采取一定的策略减轻学生的压力,避免心理健康教育的出现。

班主任可以组织小学生参加丰富多彩的活动进一步减轻压力,例如,班主任可以将全班学生带到操场上,组织小学生们参与抱团游戏,班主任手上准备上面分别写着五角、一块的标签,然后要求学生依次选择标签进行分组,然后班主任随意说出一个数,学生要根据这个数进行抱团,当老师说出一块五时,就要有一个一块和一个五角抱团或者三个五角抱团。这种游戏化的活动可以给学生打造一个轻松愉快的氛围,可以为压力大的学生提供排忧解难的帮助。

### 3.4灵活运用家校结合,与家长沟通交流学生的情况

学校是学生学习的场所,家庭是学生生活的场所,作为接触小学生时间最长的成年人,班主任和家长都可以及时发现和感受到学生的心理变化、行为变化,为避免严重影响班

主任要开展心理健康教育,当进行心理健康教育的时候,老师可以灵活的运用家校结合的方式,增加自己与家长的沟通和交流,和家长一起为学生打造健康的学习环境。

每个小学生的性格各个不同,心理健康的表现形式也不同,班主任在开展心理健康教育时可以与家长进行联系,通过家校结合的方式了解学生在家里的表现,与家长切实的讨论学生的心理健康状况,除此之外有的家长对孩子抱有“望子成龙,望女成凤”的想法,其对小学生非常严格、严厉,忽略了孩子的想法,班主任在家访时,要与家长强调心理健康的重要性,督促其观察孩子的成长过程。

### 3.5班主任要平等的对待每一位学生

成绩不是衡量一个学生的标准,美貌也不是评判一个人优秀的唯一依据,每一位小学生在学习和生活中都会有问题和疑虑,但是有的学生因为怕被孤立或者特殊对待,其害怕接触心理健康教育活动,因此在开展心理健康教育活动时,班主任要平等的对待每一位同学,拉近与学生的关系。

班主任不能带有主观意识和想法去看待同学,当学生出现了心理健康问题时,班主任要宽容的理解学生,用宽容的心去包含学生的问题,对待所有的学生要平等公正,不要摆出老师的架子,以朋友的角度和语言与小学生进行沟通交流,通过各种各样的方式使得学生放松下来,采取多种措施培养师生关系。

### 3.6明确心理健康教育的重要性

在班级管理中开展心理健康教育的重要前提就是明确心理健康教育的重要性,班主任要摆正自己的心态和态度,分析心理健康对教育教学工作以及学生整个学生时代的影响,将心理健康教育计划到自己的工作范围之内,去找寻资料和信息进一步完善心理健康教育的工作。

## 结束语

总而言之,心理健康教育是小学班主任在开展管理工作时非常容易忽视的内容,其对于学生的成长以及学习是非常重要的。班主任在开展班级管理工作时,要科学合理的分析目前自己的工作现状,充分考虑学生的需求以及心理状况,采取不同的形式、策略去减轻学生的压力和负担,通过与学生家长的沟通交流了解其心理健康状况,给学生强调心理健康教育的重要性,进一步避免心理健康问题的出现,为学生构造轻松愉快的生活环境。

## 参考文献

- [1] 苏淑女. 小学班主任工作引入心理健康教育的实践[J]. 新课程(中), 2019(12): 226.
- [2] 吴海燕. 班主任提升小学生心理健康发展的措施[J]. 教育界(基础教育), 2019(12): 166-167.
- [3] 李登秀. 小学班主任管理工作中开展心理健康教育的策略[J]. 学周刊, 2021(06): 167-168.
- [4] 陈慧艳. 小学班主任如何对学生进行心理健康教育[J]. 新课程(上), 2019(06): 10.