

# 小学班主任实施渗透式心理健康教育初探

田密

(甘肃省平凉市崆峒区上杨乡下杨学校, 甘肃 平凉 744000)

**[摘要]**小学班主任不仅是小学生学习上的指导者,更是生活上的指引者。所以为了响应国家和社会的号召,就需要小学班主任在自己的班级管理工作中加上渗透式心理健康教育这一实践内容。旨在帮助小学生解决学习和生活困惑,排除不良影响心理因素。综合考虑各项要求和需求,肩负重任,矢志创新小学心理健康教育方式和实践渗透式心理健康教育,为我国小学教育提供丰富实践经验和深刻实践案例。

**[关键词]**小学班主任;渗透式心理健康教育;重要作用;方法措施

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.1824

引言:经济可以带动社会各个方面的发展,也包括了教育方面的发展。小学是九年义务教育的开端,是孩子正式接触知识的重点时期,所以如何做好小学教育的改革,受到了国家和人民的高度重视。无论是国家教育部的文件还是社会的呼声,心理健康教育都是重要的研究课题之一。所以小学班主任要掌握社会动向,积极响应号召进行渗透式心理健康教育的摸索和实践,以达到润物细无声的心理健康教育方式。

## 一、为何帮助小学班主任有效进行渗透式心理健康教育

### (一) 补足小学班主任自身心理方面知识

由于心理健康教育不是每一个小学班主任的本职工作,所以小学班主任在接受进行心理健康教育工作的同时,也要注意及时补足自己心理健康理论不足之处,以先学带动后学,也是对自我能力的一次洗练和升华。因此能更好地开展渗透式心理健康教育,以自身带动周围小学生,不断提高学生的心理健康水平,以更积极更正面的态度去面对生活。

### (二) 扩充了小学班主任工作内容

社会生活日日更新,小学教育也要日日更新。所以,小学班主任的日常工作内容和形式也需要得到扩充,以实现教育内容和形式多样性的目的。渗透式心理健康教育的重点在于渗透,因为以往的小学班主任在开展工作时侧重点在于小学生的学习成绩和行为纪律方面,而不关注内在的心理世界。渗透式心理健康教育改变了以往的小学班主任工作内容,使得班主任不再是疏远陌生的教育监管者,而且是小学生生活中的重要精神导师。

### (三) 带动小学班主任教育方式的转变

鉴于小学班主任以往的严格刻板形象,在日常管理和教育小学生的时候容易产生暴力镇压小学生矛盾纠纷的情况,而不去真正了解其中的内因和隐情。忽视了小学生的心理发展程度,以成年人的行为准则去要求小学阶段的孩子,显然这不是正确的做法。小学班主任在装备充足的心理健康理论知识弹药之后就能从容解决小学生之间的矛盾和纷扰。从而放宽要求,转变教书育人的思想观念,懂得从小学生的心理年龄层面出发,理性看待小学生的矛盾纠纷和心理问题,找出内因从根本上解决小学生之间的冲突和碰撞。

## 二、如何帮助小学班主任有效进行渗透式心理健康教育

### (一) 以实践带动理论渗透

实践活动的魅力在于真实呈现理论的结构框架,将书本上一字一句的理论描述转变为生动直观的现实场景。所以,小学班主任如果想正确有效实现渗透式心理健康教育目标,就要借助实践来丰富理论的骨骼。避免生硬的说教和机械的教学,实现润物细无声的授课方式,让小学生在生动有趣的课外实践活动中感受正确的心理建设方式,建设强大可靠的

心灵空间。当发现心灵空间出现裂缝时,如果仅靠自己一个人的力量无法解决时,要大胆求助于家长、班主任和心理指导医生,以实现自救。同时,富有趣味性的课外实践活动还可以帮助小学生了解心理健康教育的基本内容,懂得心理健康教育可以成为自身的一把武器来对抗生活压力和打击,回击社会不公和生活不顺。

### (二) 开展渗透式心理辅导课程

心理辅导课程不仅是学校心理辅导教师的工作内容之一,也是小学班主任的工作项目的其中之一。心理辅导课程可以教授小学生系统的心理健康知识,小学班主任可以在开展心理辅导课程这一方面创新形式,比如可以进行单独咨询,避免被别人知道的尴尬;也可以进行不记名式写纸条咨询,在不透露学生信息的前提下在全班面前朗读纸条,给出心理指导建议,小学生不仅能听到自己的心理问题的回答,还能了解到别人的心理问题和解决方式,为自己出现此类问题打好解决基础。

### (三) 以心境影响行动方式

心境是一个人的心灵世界的直观反映,从乐观的心境可以给一个人带来不一样的生活体验。古有颜回一箪食一瓢饮在陋巷之乐,说明一个人如果拥有强大的心那么不管身处什么环境都能自得其乐。所以小学班主任在尝试实践渗透式心理健康教育之时,也要帮助小学生树立正确的人生态度,以从容的心态去面对生活。在充分掌握转变心境和强大自我心理的方法论的前提下,指引自我进行接下来的学习方式和生活行动。

## 结束语

小学生是国家几十年建设的中流砥柱,间接代表了国家几十年后的发展方向和未来进程。所以关注小学生的健康成长,不仅在于身体营养方面,而且还在于心理健康方面。树立正确的三观和积极的人生态度可以帮助小学生度过辛苦的求学之路,成长为国家栋梁之才。所以小学班主任的渗透式心理健康工作十分重要。同时也要以自身的教学实践经验来带动整体的小学心理教育的工作开展,为我国小学教育奉献一己之力。

## 参考文献

- [1] 李一鸣. 小学班主任实施渗透式心理健康教育初探[J]. 中国校外教育, 2016(S2): 370.
- [2] 曾松. 农村小学班主任心理健康教育能力培养的策略研究[D]. 四川师范大学, 2018.
- [3] 党万堂. 小学班主任实施渗透式心理健康教育初探[J]. 教书育人, 2019(19): 32.
- [4] 周烁烁. 连云港市小学心理健康教育现状调查及对策研究[D]. 重庆师范大学, 2016.