

# 小学班主任工作中的心理健康教育探讨

孟依

苏州吴中经济技术开发区实验小学

**[摘要]**随着社会的发展和人们生活水平的不断提高,人们的生活压力也越来越大。人们出现了很多的身心健康问题,甚至一些小学生由于学习压力较大,也出现了心理健康问题。现阶段我国小学生的心理健康问题已经成为素质教育的重要组成部分,班主任对学生的心理健康教育在学生成长过程中不可或缺。本文在实际观察小学生心理教育的过程中,对小学班主任的教育工作和小学生本身的心理特点进行详细的讲解,就小学班主任在日常教育工作中怎样开展心理健康教育进行进一步分析。

**[关键词]**小学; 班主任; 心理健康教育; 健康辅导

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.08.555

## 引言

小学教育是一个人的心理素质养成的时期,小学生的心理健康教育已成为小学班主任的特别需要关注的一部分。为适应新时期的教育发展的需要,小学班主任应积极参与心理健康教育工作,切实把关注小学生心理健康作为自己使命之一,要把老师这个角色和班级管理角色以及心理健康专家角色切实联系起来。以心理学观念为指导,坚持“以人为本”,培育出良好的班集体观念,塑造学生健康人格。

### 一、班主任心理健康教育方法

#### 1、充分发挥教师良好的带头作用

小学生作为一个比较重要而又弱勢的群体,对周围的环境有着强烈的新鲜感和强大的模仿心理。小学班主任要从学生的这个特点出发,通过不断提高自己的教育水平和素质能力,为学生树立学习的好榜样。班主任老师还要分析学生出现这种情况的原因,之所以出现顽皮的现象,可能是想引起其他人的注意。因此班主任要认真揣摩学生的心理想法,对不同行为的学生要采取不同的方法,对于一些热衷于表现的学生要多给他们发言的机会,同样对于比较沉默寡言的学生也要让他们感受到来自老师的关怀,这样更有利于学生养成良好的心理状态。

#### 2、看待每一位孩子要用积极的心态

孩子本来就是天真无邪的,没有太多的思考和判断能力。他们也存在着一些负面情绪,例如抑郁、焦虑、易怒、自卑等,一旦有这种情况的出现,老师更要注意自己的教育方式和语言引导。做为一名班主任,要保持积极乐观的心态来看待每一位学生。尽管每个孩子的性格都不一样,学习水平也有差异,但是我们要能教育好每个学生的信心和目标,因为每个孩子都有不同的待开发的无限潜能。在平时教育的时候,针对每个孩子的不同特点,给他们分别制定合理的学习目标,激发每个孩子的学习动力,使其培养充足的自信心。多用鼓励的话语,特别要及时夸奖进步比较慢的孩子,善于捕捉每一个孩子身上的亮点,也许这个亮点微不可查,但恰恰是这微不可查的闪光点却可以激发出他对于学习的渴望和对进步的信心。前苏联有一位著名的教育家,他叫马卡连科,他就曾经说过:“用放大镜看学生的优点,用缩小镜看学生的缺点。”我们很多时候的关注点都在一些表现比较突出和学习比较优异的孩子身上,从而忽略了大多数平庸孩

子的存在。其实,一颗纯洁善良的心灵每个孩子都有,他们都有他自己的优点,所以我们努力发现并发扬孩子的优点,让他们变得更加的自信和阳光,因为:美,从来都不缺乏,只是缺乏发现美的眼睛。

#### 3、加强学生心理健康的辅导

在不断地对小学生进行心理健康辅导的过程中,班主任可以采取以下的方式,与学生主动进行交流,了解他们的心理状态,通过良好的沟通可以让学生更好地接受现状并愿意去改变和提高自己。在谈话的过程中,要耐心、用心听学生的想法,掌握他们的真情实感,不断地鼓励他们,这样既可以缩小师生之间的距离,使学生更加愿意听从老师的话,也达到了教育的目的。小学生的性格都不同,在与学生谈话中不能采取一样的方法,比如说一些学生性格比较强势,而且是一个倔脾气,吃软不吃硬,在与他们谈话中就要轻言细语,用以柔克刚的方式;一些学生自尊心较强,对他人批评意见不会轻易去接受采纳,在与他们谈话时要委婉一点,从他们的优点入手。

#### 4、心理健康教育要采取多样化的方式

由于受传统教育方式的影响比较深,很多的班主任以及老师对学生的心理健康教育都不太重视,仅仅追求学生的学科成绩,往往对学生自身心理健康教育方面关注比较少。因此,班主任应该不断提升自己的能力,学习与心理教育相关的内容,充分利用网络平台的便利学习心理语言以及心理健康的课程,这样才能更好地对学生进行心理健康辅导,从而为心理健康教育活动的开展奠定基础。其次,也要为学生营造健康向上的学习氛围。一天中小学生在课堂上的时间占的比例很大,良好的学习氛围也会直接影响他们的心理健康。由于小学生心理承受能力比较低,往往自尊心也较强,很多学生在课堂上都很难接受老师的批评。所以,老师要注重教育的方法,并且在此过程中,时刻观察学生的心理变化,及时排解和疏导出现的心理问题,更加关注学生的心理健康,以朋友的身份进行交流,从而促进学生心理向健康的方向发展。

#### 5、教会学生如何排解心理压力

俗话说得好:“授人以鱼,不如授人以渔”,面对不同的学生,我们有义务教给他们如何自我排解心理压力,学会用自己擅长的方式解决自身的心理问题,以免产生不好的后

果。首先，要鼓励学生与外界尝试进行沟通与交流，平常可以向父母诉说自己遇到的心理方面的问题，也可以向老师寻求帮助，还可以与同学之间相互交流、学习、排解压力的良好方法，这样不但能减少学生心理产生的负担与压力，还能从外界获取排解自身心理方面问题的方式方法。其次，还要鼓励学生通过心理绘画日记的方式表达出自己心理的负面情绪，可以更早地让外界知道自身的心理状态。教给学生疏导和排解心理压力的方法，也是有效提升小学心理健康教育质量的一种不错的途径。

### 二、营造良好的心理教育氛围

#### 1、打造积极向上的班级文化氛围

班集体是学生学习的场所，也是学生形成各种能力的重要场所，所以班主任首先要有与时俱进的管理思路，要积极参与良好的班级氛围建设，为学生搭建一个心理健康教育平台。良好的班级氛围可以使学生的凝聚力更强，更加的团结互助。学生在这么良好有爱的教育气氛下，会在不经意间形成良好的品德和健康的心理。班主任要加强对学生的思想教育，利用班会时间助推形成良好的班风，充分发挥榜样的力量，让学生可以正确处理班级中出现的不同情况，营造和谐、团结、健康向上的氛围。其次，还可以开展丰富多彩的班集体活动，班主任要把班级文化建设和心理健康教育有效结合在一起，增强班级的凝聚力。通过开展故事会、经典诗文朗诵等形式，激发学生的学习热情，形成正能量。同时，班主任要用发展的眼光看待学生成长，因为学生也正处在不断的发展过程中。要了解学生成长的规律，积极和学生互动，做学生的良师益友，不断发现学生身上的闪光点，真诚地表扬学生的进步，这样能走进学生的内心世界，打造积极向上的班级文化和心理教育氛围。

#### 2、家校合力，对学生形成良好的心理教育

家是孩子们成长的摇篮，学校则是学习知识的重要地方，两者在学生的人生前进道路上都不可或缺。也正是因为如此，教育工作更不能把家庭教育与学校教育分离开来，学校应当同家长之间保持紧密的联系，在学生良好的心理疏导与心理健康教育道路上共同努力。班主任是沟通学校、家庭、社会之间的桥梁，也是形成教育合力的重要组成部分。班主任不仅要客观分析每一位学生的各科成绩，还需了解学生的社会关系、品德状况、家庭情况等。所以要想全面的了解每一位学生的情况，仅仅看其在学校的各项表现还是不足以说明问题的，这个时候，就体现了家校联系的重要性。家长对各自孩子的期望是不一样的，这就需要班主任及时与家长保持联系，以便在孩子教育这块达成共识，从而形成教育合力。随着社会的发展和水平的提高，家校之间取得联系的方式也各种各样，班主任可以通过家访、家校路路通、电话、微信等各种方式与家长保持联系，反映学生的在校表现，与家长沟通学生的学习和心理状态，不断将心理健康辅导渗透到家庭教育中，从而共同促进学生身体和心理健康成长。

长。

#### 3、利用好学生的“向师性”心理

在我国传统的教育长河中，老师的高不可攀很容易造成学生对教师的恐惧心理，并使得老师和同学这种关系中始终存在着隔阂。这种关系不但会阻碍学生和老师之间的正常沟通，也不利于老师及时掌握学生的内心活动。因此，老师要以朋友的角度来和学生建立良好的关系，让学生感觉老师并不是像传统意义上那样高不可攀，是可以像朋友一样说说笑笑的。通过合理的教学方式，用自己的优良品质去引导学生心理，用自己的良好心态去帮助学生建立起自信心，用自己积极向上的乐观性格引导学生塑造良好的心理素质，从而使学生变得更加坚强、自信、乐观、积极向上地面对学习和生活。

#### 4、经常举行专业性的心理健康辅导活动

小学开展心理健康教育，既是学生健康成长的需要，也是推进素质教育的必然要求。本着以学生发展为前提，营造校园的心理教育氛围，有利于扩大心理健康教育的影响，打开学校心理健康教育的新局面。通过开展这样的辅导活动，可以引导学生发现并体验成长的快乐，激发学生热爱生命，热爱生活的健康情感。同时可以潜移默化地陶冶学生的情操，激发学生的学习兴趣、自信心和上进心，促进学生身心和谐发展，为学生的成长提供一个和谐发展的平台。加强师生心理素质教育，促进科学地认识了解心理健康，学习心理调适的基本技巧，努力营造“人人关注心理健康，人人参与心理健康”的良好氛围，促进学校心理健康教育进一步广泛深入开展。

### 结语

小学心理健康教育研究是素质教育的必然要求。随着教育改革的深化，全面推进素质教育工作的开展，提高学生的心理素质，提高学生的心理健康水平已逐渐成为教育改革的重要内涵。值得注意的是，近年来，中小学生自杀、离家出走的事件屡有发生，这其中，除了外部因素外，无不与学生自身的心理脆弱、敏感、抗挫能力差等有关。因此，大力加强心理健康教育，培养学生良好的心理品质，教会学生进行自我心理调节，以缓解紧张的学习压力、人际压力，树立正确的人生观、世界观、价值观，成为素质教育的迫切任务。

### 参考文献

- [1]肖婷.小学班主任工作中的心理健康教育探讨[J].课堂内外·教师版(初等教育),2020,(2):149.
- [2]刘晓京.小学班主任渗透式心理健康教育探微[J].中小学电教(下),2010,(06).
- [3]张冬平.小学心理健康教育的重要抓手:心理游戏[J].中小学心理健康教育,2013,(24):38-38.
- [4]许达卡.心理健康教育在小学班主任工作中的渗透[J].北方文学(下旬),2013,(11):181.