

小学心理健康教育的拓宽路径探讨

王文君

吉林省长春市九台区上河湾中心小学 130515

[摘要]小学生的心灵世界既是丰富多彩的,又是脆弱敏感的,他们的心理冲突往往复杂多样。在学习过程中,由于受到外界或自身等各方面因素的影响,学生往往会出现自卑、焦虑等不良情绪,若这些情绪未得到及时疏导,将逐渐演变成心理障碍或心理缺陷,继而严重影响学生的心理健康。因此,在小学教学中,教师要不断拓宽心理教育路径,深入走进学生的内心世界,主动了解学生的身心发展状况,及时帮助学生解决各种心理问题,使学生能够健康成长。

[关键词]小学;心理健康;拓宽路径

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.08.1286

一、存在的问题

(一) 不够科学、全面

一些小学对学生的心理健康教育工作了解不够深刻,使得学生心理健康教育的水平不高,工作不够全面、不够科学,导致一些学生在产生心理健康问题时没有得到及时的帮助,最终形成心理疾病。此外,学生在校学习期间,学习与日常生活都能影响到学生的心理健康状态。但是,目前小学在对学生进行教育时,主要关注学生的学习生活,对学生其他方面的生活给予的关注度并不高,甚至有所忽略,这导致学生很容易受到其他方面的影响,产生心理健康问题。例如,可能存在一些小学对于学生心理健康教育工作,仅关注学生的学习层面以及学校生活层,对学生的家庭生活以及日常交流的关注度不高,无法了解学生是否由于受其他因素的影响而产生心理健康问题。

(二) 水平有待提升

在当前的小学心理健康教育中还存在着一个比较严重的问题,由于学校对学生心理健康教育的关注度不高,所以相关团队的质量也不够高,使得一些学生的心理健康问题无法得到更好的解决。

(三) 家长缺乏重视

一些家长为了谋求生计外出打工,往往会将子女留在家中,这使得出现留守儿童。这些留守儿童很少得到正常的家庭关爱以及家庭教育,往往容易出现心理健康问题,对其成长不利。

二、提高小学心理健康教育质量的有效措施

(一) 利用信息技术

在小学心理健康教育管理工作中,通过运用信息技术,使得心理健康教育工作能够得到更加全方面的管理。具体的实行措施是:小学心理健康教育管理的教师通过运用电子管理档案和信息技术来记录学生的个人档案信息,并且建立专门管理文件的平台。为了保证档案信息的准确性,教师还需要定时地对这些档案信息内容进行更新,这样才能在寻找相关学生的档案时更加快速、准确。在进行学生相关信息档案的建立时,要注意在每一个学生信息下都应该附有能够联系到学生相关负责人员的联系卡,这样才能更好地跟进学

生的心理健康教育工作。从硬件管理上来看,针对一些由于留守而产生心理问题的学生,学校应该建立寄宿制度,依托托管中心来保证留守儿童得到更加健全的管理。运用统一的管理、精心的服务为农村的留守儿童建立一个良好的成长环境。此外,信息化的教育管理工作还应该包含着对外联系以及拓宽教育内容等工作。对外联系工作主要是为了方便农村的一些留守儿童与家长之间的联系,及时地获得家庭方面的关照,为学生创造与父母对话的机会,使学生的心理得到安抚。这就需要小学加强对互联网等技术的建设,通过建立快速且顺畅的网络中心,让家长能够与学生实时地进行对话,利用好微信等通讯软件,解决小学留守儿童由于缺乏父母关爱而导致的心理健康问题。

(二) 组建骨干团队

首先,小学应该要有意识地建立相关的制度,并使制度落实到实际的心理健康管理教育工作中。而制度的建立应该基于学生心理健康教育的开展情况,并要求制度的内容覆盖到学生心理健康教育活动的全方面。例如,小学的教师以及相关负责人员应该注重对影响学生心理健康问题的因素进行探究,从源头上杜绝心理健康问题的出现。要求教师在进行教育活动时关注学生的心理状态,时刻了解学生的行为习惯,并且做好相应的记录。对于骨干团队人员的安排,团队人员需要包括校领导、班主任等教师,要求无论是班主任还是任课教师都需要增强对学生心理健康的关注力度,从而达到全天候地管理学生心理健康的目的。例如,在建立骨干团队之后,必须做好团队工作的分工以及责任的落实。首先,任课教师以及班主任需要在日常生活中了解学生的心理状态以及行为状况,校领导作为监督人,监督学生心理健康教育的落实情况,提高心理健康教育的质量。其次,建立教育管理中心或者是心灵驿站等,确保学生在出现心理问题的時候,能够有地方寻求帮助。最后,还要制订更加长远的、更加可持续的学生心理健康教育和管理方案,在方案中,对一些可能存在心理健康问题的学生进行特别的关注;定期定时地对小学学生展开心理教育活动;定期定时地关注学生的生活以及劳动状态;重视对学生的支持教育、思想品德教育以及其他方面的素质教育,落实全天候、全方面的心理健康教

育管理活动。

（三）开展家校合作

在进行心理健康教育时，做好家长的思想工作尤为重要。学校加强家校合作项目的开展，让家长能够充分地认识到家庭教育对于学生心理健康的重要性。家长学历水平不高，其教育经验一般来源于比较传统的教育思想，因此，有些家长对于子女的教育往往处于一种放养的状态，认为教育学生只是学校的责任，与家长的关系不大。对此，学校要促进家校合作的开展与引导，采取各种各样的活动形式以及方式，让家长能够充分地了解到家校合作对促进学生心理健康的重要性，并且积极地参与到活动中。例如，学校可以利用节假日或者是农民工返乡的时间组织家长到学校参加活动，通过思想教育以及亲子活动等，鼓励家长与学生培养情感。学校还要抓住这样的机会，及时建立亲情联系卡，通过微信等通信软件定期定时地将学生的学习状态以及生活状态反映给家长，并且让家长对学生的表现做出相对应的评价，做好家庭中的思想工作。为了让家长有意识地了解学生心理健康的引导工作，学校还可以通过微信公众号等对学生家长的教育观做出引导，让家长能够主动了解以及配合学校做好学生的心理健康教育工作。

（四）建立代理家长制度

由于缺乏父母的关爱或者是家庭上的教育，使其对一些事物的认知出现误差，或者是产生心理缺失的问题，导致其心理健康受到影响。为解决这类由于生活而引出的心理健康问题，小学可以采取代理家长制度来解决其心理健康问题。代理家长制度是一种新方式，建立小学留守儿童寄宿所，通过代替家长履行职责，对留守儿童进行生活以及心理上的管理和辅导，使留守儿童能够在心理上得到相对应的引导，在生活上得到适当的照顾以及帮助，给小学的留守儿童营造一个健康成长的环境。此外，相关负责教师在实行代理家长制度时，应该真正地做好代理家长的角色，不仅要求学生在成绩上的提升，还要调动学生的各项兴趣，促进学生全方面的发展。小学一部分学生还处于留守状态，通过代理家长制度的建立，学生可以在集体环境中健康的成长，并且可以在集体生活中锻炼人际交往能力以及团结互助能力等，这对其健康成长具有重要的意义。

（五）开设心理教育课程

活动是心理健康教育的一个典型特征，但如果只是单纯地将心理教育理解成活动课程是不恰当的，心理教育包含的科学知识是正确认识人的心理，以及提高人自觉性的前提条件，也是保证人心理健康发展的关键。因此，开设专门的心理健康教育课程十分必要，它不仅能调节学生的心理状况，还能增强学生的情感体验。心理健康活动课程的重点是增强学生的情感体验，教师在开展前要明确这一点。活动课程主要是创设活动和提供机会，让学生展现自己。如开展文娱活

动、公益活动、主题班会等，培养学生的社交和创新能力，从而使学生往积极方向发展。在开展活动过程中，教师要重点照顾一些性格软弱、有交往障碍的学生，多给予他们展现自己的机会，并鼓励学生勇敢与同伴交流，大胆表达自己的想法与情绪，突破心理障碍，实现健康快乐地成长。

（六）创设良好心理环境

营造健康和谐的心理环境是心理教育的基础，和谐、健康、民主且带有几分情趣的心理氛围，可以陶冶学生的情操，熏陶学生的心灵，学生处于这种和谐的氛围下，心理状态也会变得更加健康，并能时刻保持积极、乐观、向上的心态开展学习，从而提高学习效率。教师可以在教室角落设立一个图书角，或者在教室后面的黑板区开辟“格言栏”“成语苑”等专栏，让班级每一个角落都充满书香味，学生随手都能读到书，从而沉浸在书籍世界和经典美文中，提升学生的思想境界，促进学生身心健康发展。除此之外，教师可以在班级讲台上摆放一台小型录音机，让学生在课间播放自己喜欢的音乐，陶冶情操，养成良好的心理素质。教师还可以在班级教室墙角摆放一个不倒翁或者各种表情包图像，供学生发泄情绪。这样一来，教师通过营造良好的心理环境，不仅可以让学生在健康和谐的氛围中学习，产生积极、乐观、向上的情感体验，还可以提高学生的心理素质，使学生形成健康健全的人格。

（七）设立心灵互动小组，帮助学生排忧解难

教师与学生之间难免会因年龄、身份等因素产生些许隔阂，学生对教师的感情更多的是敬畏，导致很多学生遇到烦恼时不敢向教师倾诉，而教师因为工作原因也无法时刻关注到学生的情绪变化。因此，为了改善这一现状，教师可以在班级中设立专门的心灵互动小组，小组成员尽量选取一些善解人意、幽默风趣的外向型学生，让他们帮助一些有心事的学生排忧解难。小组成员除了等同学来诉说烦恼之外，还要注意每天关注同学的情绪变化，若发现他们有异常表现，要及时去了解和询问，为他们排忧解难。

结束语

综上所述，开展心理健康教育对促进小学生身心健康发展具有十分重要的意义。因此，教师必须高度重视学生的心理健康教育，并充分结合学生的实际情况来拓宽教育路径，使学生在心理健康教育中初步形成健康心理和人格，为今后可持续发展奠定坚实基础。

参考文献

- [1] 丁永娟. 农村小学有效开展心理健康教育的途径[J]. 考试周刊, 2021(48): 5-6.
- [2] 邱婧. 浅谈小学心理健康教育策略[J]. 小学生(中旬刊), 2021(06): 21.
- [3] 刘鹏. 小学心理健康教育实施现状及对策研究[J]. 品位·经典, 2021(12): 113-115.