

基于心理健康教育策略的班会课探究

王莉

深圳市龙华区清泉外国语学校 518000

[摘要]基于心理健康教育策略的班会课符合当下德育工作的需求且至关重要,文章主要从实践意义、要点和实施模式三个方面来论述。

[关键词]心理健康教育; 班会课

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.050

综合近年研究资料发现,小学生常见的心理问题为入学适应问题、逃学与厌学问题、人际交往问题。学校是学生学习的主要场所,应该充分发挥教育主阵地作用,充分认识到组织机构的建设是进行心理健康教育活动的基礎,所以在该工作当中,学校必须要保证心理健康工作得到有效的开展,并且校方要高度重视此项问题,形成严谨的心理健康教育体系,并在日常教学工作当中制定切实可行的规章制度和计划。学校应该充分认识到教育整体建设的工作是心理健康教育活动开展的基础,只有在为学生创设良好心理教育环境的基础上,才可以整体提高学生的心理教育效果。

班会课是班主任以主题化的方式对学生进行思想品德教育的重要方法。究竟怎样的主题班会能够实现育人目标,在不同的发展时期对其的不同认知,导致课堂定位迥异,其教学理念、教学设计和教学过程与方法也大相径庭。过去相当长一段时间,主题班会课都采用说教的形式,忽略了学生内心真实想法和需求,被动将主流价值观和行为规范强行灌输给学生。有的老师片面地强调教师的主导作用而过于忽视学生的主体地位,形成了主题班会德育目标的设置过于空泛,内容过于脱离学生生活实际,方法和形式单一的被动局面。基于心理健康教育策略的班会课就是源于这种局面作出的一种较好的实践探索。

一、研究简况

(一) 国内研究现状

当前针对心理班会的研究相对较少,还未有较为系统的研究成果呈现,研究工作主要集中在新型班会和主题班会两个维度,其中新型班会以江苏省常熟外国语学校针对高中班会课的创新形式,将团体辅导引入班会课中,通过围绕某一主题,在团体情境中为学生量身订制一些简约活动,进行人际互动、启发、诱导,促使成员从中观察、学习、体验,进而改变观念、态度与行为,促进学生个体的成长。

主题班会研究以方法研究为主,如兰州市安宁区万里小学李霞指出主题班会中渗透心理健康教育的方法的有:①主动与学生沟通,建立良好的师生关系。②优化主题班会活动程序,培养学生心理健康意识③深入学生群体,了解当前学生存在的心理问题。④充实主题班会活动内容,解决学生心理健康问题。湖北师范学院探究的新型主题班会,主要是运用团体辅导、心理话剧和心理游戏等形式,重视学生在班会过程中的体验,并对体验进行分析和概括总结,最终引导学生寻找解决心理问题的方法。

班会的形式也在不断变化,如安徽省安庆市高琦小学在疫情期间,开展了“互联网+”主题微班会初探,根据主题制作出微视频,再采取线上直播的方式,填补了线上班会课的空白。微班会的出现,意味着班会课的时间变短了。

(二) 国外研究现状

美国心理学家简·尼尔森认为班会的目的可以概括为两点:学会尊重与解决问题。学会倾听、懂得感谢、互相帮助都是尊重的一部分,这些良好品质可以通过班会来培养。在班会中,教师会与学生探讨“为什么打断别人说话是不礼貌的”“‘致谢’‘感谢’‘感激’有什么不同”“我们要如何做别人认为好的事情”等话题,并引导学生学会尊重他人。简·尼尔森强调,在召开班会时,教师应该做到:放弃控制并邀请学生合作;自己做出榜样;启发式提问;对一些问题承担责任;尽量做出客观的评价;寻找学生每个行为背后的积极意图。

美国教育家托马斯·里克纳深入研究了班会课的目标,他认为班会课的目标可以设置为五个维度,一是通过定期的、面对面的交流,培养学生倾听他人、理解他人、尊重他人的习惯;二是给学生提供一个场所,让他们的想法可以被认真对待,并让学生学会如何在集体中表达自我;三是让学生养成坚持不断地将尊重与责任融入日常生活的习惯;四是营造一个道德集体,对学生正在形成的良好性格和品质进行滋养、巩固与支持;五是提高学生民主决策的意识与技巧,让他们成为民主体制下的合格公民。

二、基于心理健康教育策略的班会课的实践意义

融入心理健康教育的班会课,即是以班主任依托班会课为载体,将心理健康教育的理念、技术和方法融入班会课,开展心理主题的班会课,采取情感交流和活动体验的方式,有针对性地解决学生成长以及班级共性和典型性问题的教育活动。它的实践意义概括起来集中在如下几个方面:

(一) 更有针对性,实效性更强。

基于心理健康教育策略的班会课,会选择与学生的生活密切相关的内容,符合学生的心理发展特点,根据大部分学生的年龄和发展的总体需要设置,还可以针对班级近期存在的共性问题,精心设计更有针对性的活动主题和内容。主题“小而实”,题目的表述“简而趣”,活动突出寓教于乐,心理主题班会的内容真正服务于学生。

(二) 更能激发学生自我管理意识,主动性更强。

基于心理健康教育策略的班会课更重视学生的体验与分享。班主任会做好角色身份的转换,由“班级管理着”转换到“倾听者”、“引导者”和“助人者”,以学生为主体,鼓励学生表达和交流,避免过多价值观的教育。通过营造宽松、启发式的氛围,在多种价值观、人生观的交织、碰撞中,为班级成员提供多角度的分析、解决问题的方法,获得了解他人观念、观察他人情感反应的机会。在课堂中多一些情感体验和水到渠成的价值引导,利用理解、倾听和尊重等技术,走近学生心灵,让学生在体验、分享中有所启迪和思

考(钟志农, 2015)。

(三) 更有利于学校德育工作开展, 互动性更强。

基于心理健康教育策略的班会课, 班主任一方面深入展现情感现象的特性、功能, 充分展示其在增强学生学习动力、兴趣、效率, 陶冶情操, 完善个性, 全面优化教学效果方面的积极作用; 另一方面又深入探索情绪、情感和情操发生及形成的心理机制, 寻求控制情绪和培养情感、情操的途径。因此, 班主任的工作最亲近学生, 自身的情感和人格魅力最容易感染学生。作为心理主题班会的主导者, 心理主题班会比传统的班会课更加容易吸引学生投入活动中, 并且, 他们能很快帮助学生在活动中体验、感悟和升华。

三、基于心理健康教育策略的班会课的要点

(一) 以学生为中心

“以学生为中心”是心理学家罗杰斯从人本主义心理治疗理论延伸出来的教育理念, 强调学生的主体地位, 教育教学活动都应从学生的需求出发。基于心理健康教育策略的班会课就是坚持“以学生为中心”的理念, 在关注学生的心理需求和个性发展, 以及个性化差异的基础上, 创建平等、真诚、有安全感的课堂氛围, 把主体性地位还给学生, 尊重、理解学生, 让学生在体验感悟中认同和内化学校和社会传递的道德观念和行为规范, 以“心育”促进德育。

(二) 运用了心理健康教育的技术和方法

基于心理健康教育策略的班会课与传统的班会课存在一定差别, 它遵循了心理发展规律, 在课程进行中会涉及心理团体辅导、个体咨询、心理游戏等方法的应用。如倾听、关注、理解、共情等。比较重视学生在班会过程中的体验, 并对体验进行概括总结和分析, 最终引导学生寻找解决问题的方法。例如低年级孩子可以多采用一些游戏、讲故事、小表演等孩子喜闻乐见的方法, 让学生“玩起来”, 在玩中增智, 在玩中受益, 在玩中明理。而对于大一点的孩子, 我们则可以选择辩论、心理沉浸式体验等方式, 让孩子们或讨论、或交流、或反省, 在无形中培养孩子们的感受能力, 使其受到良好教育。

(三) 营造民主平等的课堂氛围

著名哲学家罗素曾经说过, “没有理由强迫孩子接受道德观念, 强迫接受的效果就是导致孩子对其产生厌烦心理, 在未来甚至会显现对道德观念的教育油盐不进, 灌不得道德观了。”

基于心理健康教育策略的班会课, 就要遵循孩子们懂得发展规律, 让学生完全处于开放的状态, 把孩子们的内心体验融入进去。可以自由表达想法。班主任就像学生的朋友一样敞开心扉, 与学生平等对话, 不必一定给学生正确完美的答案。这样民主平等的良好课堂生态, 为基于心理健康教育策略的班会奠定了安全、尊重的基石, 构建了一个主体在场、有人性温度的教育场域。

四、基于心理健康教育策略的班会课的实施模式

俗话说: “活动, 活动, 班级要想‘活’就要有活动, 没有活动, 就没有教育。”基于心理健康教育策略的班会课设计, 借鉴团体辅导活动的四个阶段, 通过团体热身阶段、团体转换阶段、团体工作阶段、团体结束阶段的思路和流程, 让学生在体验中获得感知, 在游戏中懂得道理。

(一) 团队热身阶段

团体辅导课之初, 学生没有足够的心理准备, 对课的内容不清楚, 良好的人际氛围还没形成, 必须进行“暖身”活动, 也称之为“破冰”。暖阶段的时间不需太长, 分钟左右即可, 一般以与主题相关的游戏、影视、故事等展开, 以增加团体成员的互动机会, 明确活动目的, 协助其自我开放。比如廖叶子在设计《“听”的学问大》暖身活动时, 让学生先听一听森林里有什麼声音, 再模仿它们的声音, 做一做动作, 这一活动调动了学生的积极性, 唤起学生愉悦的情绪, 营造出轻松的活动氛围。

(二) 团体转换阶段

这一阶段是在暖身阶段之后, 团体工作阶段之前, 它起到承前启后的连接作用, 如果没连接好, 团体动力将不强, 学生产生焦虑甚至对抗心理。因此, 本阶段主要引导学生体验, 觉察自己和他人的感觉和行动, 让学生发展亲密互助关系, 凝聚团体向心力。

本阶段需要引发主题, 可以呈现学生成长过程中共性的、典型的矛盾与冲突、问题与困惑, 从而由人及己, 引发学生自我反思。如雷晓桂老师的《我会整理小书包》, 在团体转换阶段通过展示学生的书包, 有的杂乱、有的不整洁, 让学生说说凌乱的书包给我们的学习带来哪些不方便。再通过做游戏——用最短的时间找到老师说的物品, 让学生体会书包整洁带来的方便。

(三) 团体工作阶段

这一阶段是团体辅导课的核心, 是实现教学目标的主要环节。班主任的工作在于协助学生检视自我的困惑、焦虑, 觉察有效的社会行为, 学习问题解决, 激发自我成长动力。如冯紫盈老师的《拥抱好心情》这节主题班会课, 团队工作阶段设计了“小组讨论调控情绪的好方法”“小组展示”“老师小结”等活动, 让学生讨论和展示中发生思维的碰撞, 找到好的方法。

(四) 团体结束阶段

这一阶段主要在于整合学生的学习心得, 将感觉、认知转化为具体行动计划并鼓励其实践, 同时, 迁移个人学习到的行为于团体之外的情境中。一般可通过播放积极正面的影视、歌曲, 激发学生喜悦、感激、满足等正向情绪, 促进学生成长。同时再次明确辅导课的主题, 帮助学生达成共识, 提升学生的认识层次, 使学生愿意与新生活更好地衔接起来。如吴磊老师的《调节情绪》班会课中, 团体结束阶段设计通过佩戴“紫手环”21天, 将学习延伸到课外, 让学生真正学会调节情绪。

综上所述, 基于心理健康教育的班会课符合当下对班会课创新的需求。将心理健康教育的理念、方法和技术作为班会课的有效补充, 能为班会课注入活力和趣味。联结德育和心育, 融入团队心理游戏, 提高班会课的实效性, 可以更好促进学生全面发展。

参考文献

- [1] 《班主任的心理教育素养及其培养》钱家荣 1005-6009 (2017) 63-0055-03
- [2] 麦从心. 班会课融合心理健康教育的探索与实践[J]. 中小学心理健康教育, 2015 (24): 50-51+55.
- [3] 刘文平《心理健康教育主题班会的特点与实施策略》1004-0463 (2017) 05-0036-01