

# 心理健康教育在小学班级管理中的应用

林惠

(广东省阳春市潭水镇中心小学 广东 阳春 529629)

**[摘要]**目前,人们越来越重视小学生心理健康教育,促进小学生心理健康水平的提高,在小学管理工作中开展心理健康教育,从而达到优化小学管理的目的。在小学开展心理健康教育,采取集体式和个体式相结合的方式进行管理教育,提高小学生心理健康水平。从小开始培养小学生的自我管理和自我约束的能力。

**[关键词]**心理健康教育;班级管理;应用

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.1825

由于小学生自身意志的不坚定,缺乏辨别是非的能力,很容易受到外界不良因素的诱惑,影响其身心的发展。运用心理健康教育在班主任班级管理中,对学生的学习心理、情绪情感、自我认知、日常行为心理等进行分析教育,以促进学生各方面的进步,塑造健全人格。

## 一、实施心理健康教育对小学班级管理的意义

### 1. 对学生的心理疏导

不同年龄的学生在学习和生活上都会遇到许多的事情,如果学生们不能跨越鸿沟,很容易陷入困惑之中,既影响了学习成绩,也不利于学生成长。处在小学阶段的学生极易受到周围环境的影响,有的学生在遇到困难后难以脱身,这时就需要班主任用所学的心理健康教育知识来做好学生的心理疏导。

### 2. 班级管理有效性的改进

对小学生来说,是比较调皮的时期,很容易在学习和生活中与他人发生摩擦,不利于班级管理,而应用心理健康教育能提高班级管理的有效性,也能让学生认识到自己的错误,不仅能减轻班主任的工作压力,而且对学生的将来成长也有一定的帮助。

## 二、小学班主任班级管理中心理健康教育的应用

### 1. 以班级体建设为中心,开展心理健康教育

把课堂作为集体和班级文化建设的中心,开展心理健康教育,使课堂上的每个人都能相互影响,促进每个人的成长,同时也促进了班集体的建设。小学生的心理健康教育离不开社会环境、家庭环境、学校环境的影响,学校作为小学生心理健康教育的主阵地,营造了积极向上的良好校园文化,落实到每个班级中,教师都要营造出良好丰富的班级文化,为学生创造和谐、团结、友爱、互相尊重、共同进步的学习环境,营造出良好的班级心理氛围,全方位营造出健康的心理发展方向。比如:参加了一个班会,对学生进行了心理健康教育,以“心罚教育”为例,认识到了对学生游戏的迷恋。然后,我又通过生活中的各种事例和热点新闻,唤起同龄人的共鸣,请同学们模拟情景,解读孩子在沉迷游戏这一过程中的各种心历路程。通过电影《美丽心灵》中的片断,可以进一步寻找一种解救儿童沉迷游戏的方法,并对其进行心理辅导,以“上钩、转折、搏斗、脱钩、成熟脱钩”的方式引导学生摆脱游戏困扰。

### 2. 在课内外开展心理健康教育的综合实践活动

班主任要主动开展主题鲜明、富有特色的一系列活动,让学生更好地认识、欣赏自我。除开展一系列有特色的活动外,班主任还可借鉴国外小学社团的形式,将中高年级各班的学生组织起来,每个社团成员在相关的培训之后,成为各自班级的心理观察员。学校还应努力开展小学生心理健康教育,主持班主任工作中的德育工作和心理健康教育工作,可以尝试创设心理健康教育专用的微信公众号,通过此类专用的公众号,让学

校与家长、学生共同分享心理健康教育知识、家庭教育技巧、心灵成长与快乐成长的课程。比如:为了让一、二年级的学生更了解自己、欣赏自我,在学校的支持下,举办了名为“我手画我心,我的自画像”的自我认识专题活动,引导二、三年级的学生观察自我、关注自己,让学生更全面、清晰地认识自己,接纳自己。也将心理健康教育与德育教育相结合,实现感恩教育与劳动教育的融合,增加了劳动教育的趣味性,又在实践中培养了学生懂得感恩的素质。

### 3. 建立良好师生关系,促进心理健康教育

老师要让学生喜欢、爱上自己,建立良好的师生关系,并在此基础上有效地与学生进行交流,促进学生心理健康教育。老师要学会珍惜学生,思维要创新,人生要有目标,批评要有技巧,教学要有同情心,学习要有主动性,学习要有耐心,要正确地表达“我的信息”,运用正确的微语言。校班主任是一份很辛苦也很有责任感的工作,代表老师要付出的时间和精力,老师要多看,多下功夫,少说等等。另外,教师要善于运用微信、qq等工具,对新媒体进行大胆创新,形成炙手可热的“手机管理”,在班级管理和心力健康教育方面,要以此为契机,处理好学生与家长、学生与老师、学生与社会、学生与社会之间的关系。为使学校德育队伍健康成长,更好地开展心理健康教育,教师应努力提高自身心理健康教育素质和能力,以促进学校德育工作的开展。比如:为了与学生更好地沟通交流,我展开了一次别开生面的“爱的教育”,希望开启一扇非暴力沟通之门,在提高自身心理健康教育能力的同时更有效地管理课堂。以班级管理的“折纸”游戏作为开头,让身为班主任的自己和班上的孩子们互相了解沟通的双向过程,从而引出四步爱情“观察-感受-需求-请求”,再分别从四点出发逐一诠释,从而让学生感受爱情,从而理解爱情,提醒自己要做好班主任的自我情绪管理,防止暴力沟通,亲近同学,达到事半功倍的管理效果。

### 结束语

班主任应渗透到小学班级管理的心理健康教育中,大力推进德育工作。让孩子们在丰富多彩的活动中,通过回顾与展望生活,强化他们积极、正面的健康心理。老师应该合理地利用外化的方式引导学生从各方面进行自我评价与反省,让孩子从身边的同学、老师、家长这几个资源中去寻找自己支持力量。

### 参考文献

- [1] 魏叶美, 范国睿. 社会学理论视域下的校园欺凌现象分析[J]. 教育科学研究, 2016(02).
- [2] 息慷. 心理健康教育在中小学班级管理中的有效应用[J]. 天津教育, 2020(24)
- [3] 靳丽华. 谈心理健康教育在班级管理中的应用[J]. 教育与职业, 2011, 34(20)