

小学心理健康教育教学工作策略初探

沙丹丹

(珲春市第二实验小学 吉林 珲春 133300)

[摘要]从心理健康教育、学生心理健康维护两方面阐述小学生心理健康教育工作的必要性和方法策略,提出倾听、关注小学生内心真实感受;利用多种形式,帮助小学生体验积极情绪,引导学生及时发现不良情绪、宣泄不良情绪。

[关键词]小学生;心理健康;课堂教学

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.2965

教育是提高受教育者的知识文化水平,促进其身心健康发展的活动之一。心理健康教育、文化素质教育、身体素质的提高都是教育的重要内容,这些对个体发展有着非常重要的作用。作为基层的心理健康教育工作者,如何做好心理健康教育工作,通过课堂教学活动使学生学会学习和生活,正确认识自我,提高自主自助和自我教育能力,增强调控情绪、承受挫折、适应环境的能力,培养学生健全的人格和良好的个性心理品质是我一直在不断的摸索、总结、思考的。基于此,本文将对小学生的心理健康教育工作进行探讨。

一、小学生心理健康教育的必要性

(一)心理健康维护的必要性

中小学生在身心发展的重要时期,随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化,特别是面对社会竞争的压力,他们在学习、生活、自我意识、情绪调适、人际交往和升学就业等方面,会遇到各种各样的心理困扰或问题。因此,在中小学开展心理健康教育,是学生身心健康成长的需要,是全面推进素质教育的必然要求。而大多数人认为小学生心智不成熟,社会经验少,没有经历过太大的压力和挫折,没有必要对其进行心理健康维护。然而,小学生在生活及学习中的心理情绪稳定与否,适应能力的强弱,人际关系的否都大大影响其成长发育。因此,教师和家长在日常应时刻关注小学生的心理状态,对其心理健康进行维护,进行有效的心理健康教育,保证小学生健康成长。

二、小学生心理健康教育的原则

心理健康教育,要以学生发展为根本,遵循学生身心发展规律,必须坚持以下基本原则:

(一)坚持科学性与实效性相结合。要根据学生身心发展的规律和特点及心理健康教育的规律,科学开展心理健康教育,注重心理健康教育的实践性与实效性,切实提高学生心理素质和心理健康水平。

(二)坚持发展、预防和危机干预相结合。要立足教育和发展,培养学生积极心理品质,挖掘他们的心理潜能,注重预防和解决发展过程中的心理行为问题,在应急和突发事件中及时进行危机干预。

(三)坚持面向全体学生和关注个别差异相结合。全体教师都要树立心理健康教育意识,尊重学生,平等对待学生,注重教育方式方法,关注个别差异,根据不同学生的特点和需要开展心理健康教育和辅导。

(四)坚持教师的主导性与学生的主体性相结合。要在教师的教育指导下,充分发挥和调动学生的主体性,引导学生积极主动关注自身心理健康,培养学生自主自助维护自身心理健康的意识和能力。

心理健康教育是一门科学,但它不是单纯的理论阐释,更不是让学生死记硬背一些名词和条条。它通过对学生学习、生活、交往等多方面的综合探究促进学生心理素质整体优化。因此,教师要把教育和学生生命的发展和成长联系起来,让课堂焕发出生命的活力。让学生通过一本书、一篇文章、一个观点、一件事、一次活动、一个课堂剧等逐步深入地去感悟,然后进行内化,提升素质。让学生的人格建树、思维发展、知识形成都在这种充满智慧力量和人格精神的课堂中通过自觉主动的感悟中发生。

基于以上原则,我认为小学生心理健康教学工作,应从以下几方面入手:

首先,注重课堂导入,课堂形式多样化。从心理学的角度来看,同样的内容,采用学生感兴趣的方式,更能引发学生的

有意注意,使学生接受起来会更加主动。面对从未真正接触过心理方面知识的学生,我给学生创造了很多的发挥空间。每一节心理健康课,我都会带着学生做热身游戏,这也成为心理课的一个特色,使学生对心理课充满期待。活动最能激发小学生的兴趣,也是最有效的教育方式。因此,教师可以开展一系列的心理健康教育,如组织心理健康讲座、心理健康知识竞赛、心理健康征文活动,观看心理剧等,通过不同的心理健康教育活动,让小学生获得积极的情绪体验,使小学生的心理健康得到维护。

课堂教学过程中,多设计一些走进学生中间的讨论性问题,利用多样化的方式呈现出来,减少在讲台上讲的时间。据心理学家介绍:空间距离与心理距离是成正比的,所以老师离学生越近,其心理距离就越近,那就要求老师多走到学生中间去,与学生交谈讨论,从心理上缩短师生的距离。“亲其师,信其道”教育才有意义。

关注小学生内心真实的想法,蹲下身子去倾听。小学生虽然年龄小,但内心情感十分丰富,各种想法层出不穷。教师不能忽略小学生的内心世界,要善于倾听,多与小学生的聊天,引导说出自己的真实想法,从而体会小学生的真实情感,维护小学生的心理健康。

第三,多一点尊重,多一些微笑,多一点赏识。现在的孩子压力很大,往往自己有了想法无处表达,不敢表达。有些话和班主任不敢说;和同学不能说;和父母无法说。那么,他的出口在哪?在我们的心理课上。因此,我们的心理课堂,就要创设出这样一种安全、平等、平和的氛围,让学生在课堂上,敢说、能说、乐于说。面对小学生的心理问题,教师要及时进行有效的疏导,发现小学生的不良情绪与心理问题,引导其宣泄不良情绪,从而化解心理问题。并建立小学生心理档案,以便于开展进一步的心理健康教育。心理健康课真正的目的是培养学生快乐健康,积极向上的生活态度。

再次,要张扬学生的个性。要在教学中培养学生的批判性,创造性的思维,使学生敢有怀疑的态度,有发散性的思维,有标新立异的答案,甚至是荒诞的思维都可以,一定给学生创造一个宽松的课堂教学空间,使学生能有信心去思考,那么作为教师不仅要要有教学意识,而且要有课程意识,教什么怎么教的问题。要创造学生的个性,哪个方面有发展就培养他哪方面的特长,给他们心理支持,帮助孩子认识到,只要努力,有锲而不舍的精神,人人都能成为人才的思想观念。但值得注意的是,赏识要有度。赏学生欣赏之处,识学生整,有的放矢地运用赏识,激发学生的闪光点。

最后,适当的自我开放。作为教师要在适当和必要的时候,作真诚的自我剖析、自我开放,学生也会减轻自我防卫心理,真实地表达自己、安全地探索自己。有时学生甚至会主动要求:“老师,你呢?你以前是怎么样的?我们说说啊!”不过作为一名心理教师,其最重要的角色始终是课堂的组织者和引导者,自我开放应该有一定的原则和限度,做到收放自如,否则将会导致角色混乱,得不偿失。

随着社会环境的不断变化,小学生心理健康教育成为整个社会共同关注的话题。多年的心理健康教育工作,使我深刻的认识到小学生心理健康教育是一个长期、艰难的过程,需要教育工作者付出更多的真心、真情、真爱。希望每一个孩子都能更好的适应当下的生活,成为学习和生活的积极践行者。

参考文献:

[1]《中小学心理健康教育指导纲要》教基一〔2012〕15号