

小学体育教学中如何渗透心理健康教育

徐长菊

(通化县三棵榆树镇中心校 吉林 通化 134100)

[摘要]小学生的心智发展还不够完善,在很多方面都不能够良好的控制自身的心理以及情绪,往往容易因为情绪化而做出许多错误的事情,而这也给小学生增加心理负担,不利于小学生的身心正常发展。为此在这样的情况下,就需要将心理健康教育渗透到小学体育教学科目当中去,通过开展有效的教学方法以及活动来引导小学生的心理素质得到有效的成长。本文就此展开相关的研讨。

[关键词]小学体育教学;心理健康教育;渗透策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.880

随着我国社会的迅速进步,人们对小学教育方面的发展投入了越来越多的关注。体育是小学教育当中的一项重要教育科目,该科目对于小学生身心健康的发展有着重要的培育作用。而在素质教育的推动下,人们越发注重小学生心理健康教育的发展,因此在小学体育当中渗透心理健康教育是促进小学生心理素质健康发展的关键所在,

一、体育教学对小学生心理健康作用的作用

1. 有助于培养小学生坚强的意志

在心理学中体育运动本身就是一个很好地释放心理情绪,压力的一种有效方式。青少年心理问题的主要障碍就是心智不成熟,抗压能力差,缺乏面对失败的勇气。在体育运动中,面对一些体育项目的挑战,难免也会受挫,失败,这是常事。在体育教育中渗透心理健康教育能够很好地帮助小学生面对挫折,减轻心理压力。帮助小学生有勇气正视失败,直面挫折,锻炼他们越挫越勇不服输的毅力,不怕失败的勇气,有助于小学生培养坚强的意志。使得他们无论是在生活中还是在学业上,形成强大的心理抗压能力,以缓解日常生活和学习学业上的挫折与压力,有利于小学生优秀品质的养成。

2. 有效缓解小学生的学业负担和生活压力

在面对繁重的课内课外的学习压力,体育教育能够很好地缓解学习压力,将负面情绪发泄出去。在小学体育教育中渗透心理健康教育,引导学生在体育运动时正确地宣泄情绪,将情绪理清,发泄完,这样有利于身心健康。在体育教育中渗透心理健康教育也有助于小学生更好地理解学习的重要性,甚至是能让一部分小学生不厌烦学习,减轻学习压力,考试焦虑等问题。

小学生本就精力充沛,爱玩。体育教育正好是一个消耗体力跟精力的一门课程,小学生在教室学了一天,适当的体育运动能够让他们释放天性,让那些厌烦反感学习的学生减轻对学习的抵触,减轻因为学业带来的生活压力。心理健康教育在体育中的渗透也能够及时发现处理小学生在日常生活中的负面情绪,跟压力,通过心理健康教育的引导,再通过体育运动将负面情绪通得以合理的发泄。所以在体育教学中渗透心理健康教育能够缓解小学生的学业负担和生活压力。

3. 有助于帮助小学生构建和谐良好的人际关系

在体育运动中不仅能够缓解压力,解决心理问题,还能够和游戏活动中结识好朋友,增进与朋友的友谊。在体育活动中面对挫折跟挑战时,同学之间相互帮助克服困难,有利于构建和谐良好的人际关系,帮助小学生更好的与朋友相处和锻炼交际的能力,促进树立正确的交友观和世界观,人生观。

4. 帮助小学生树立积极乐观的人生态度

没有谁的一生是一帆风顺的,面对挫折有些人能够积极地面对,而有些人却选择逃避。逃避型人格就是不能正确面对挫折,长此以往形成的一种不健康的人格,面对挫折时如果不能及时处理的话可能会造成很严重的心理疾病。例如,典型的常见的一种心理疾病——抑郁症,抑郁症不仅仅是成年人有的,有些心理承受压力弱的小学生也是高发人群。所以心理健康教育在体育教育中的渗透很有必要。在体育教学中渗透心理健康教育能够很好地教小孩子如何积极面对成败,妥善处理自己的情绪,排除心理障碍,减少发生心理疾病发生的概率,

从而帮助小学生树立积极向上的生活态度。

二、小学体育教学渗透心理健康教育的有效措施

1. 创造良好的学习氛围

由以上所提到的,由于现阶段小学生的个人认知能力处于一个较低的发展水平,因此在这样的情况下要想培养期心理健康素质,那么就必须要借助外界环境来达成教育目的,既通过营造一个良好的学习氛围,来帮助学生快速的融入到群体当中,从而帮助教师能够快速的开展心理健康教育活动。在这个教育过程当中,教师需要注意的是要让学生始终处于学习上的主动地位,因为经过大量的教学研究,只有让小学生处于主动地位,其心理才会处于一种较为轻松的状态,在这样的状态下教师可以对其进行更好的教学引导,并且小学生自身也能够更快的融入到教学环境当中去。需要注意的是,在营造学习氛围时,教师要尽量的把教学内容与实际生活联系起来,因为小学生的心理压力以及各方面的心理问题都与现实生活有关,通过与现实生活建立连接才能够有效的帮助小学生解决心理问题,实现小学生心理健康素质的逐步提高。

2. 组织集体活动,消除心理障碍

在校学生的心理成长过程中,团体氛围将会对其个人的心理健康发展造成重要的影响,如果让小学生长期的处于一种孤立状态下,那么其心理将会受到非常严重的打击,会逐渐养成一种畸形的心理。因此为了能够尽可能的避免这种情况的出现,就需要教师能够利用体育课程来有效的组织集体活动,通过让小学生参与活动来消除其内心的心理障碍。开展集体活动的形式内容有很多,如多人小游戏、才艺表演、唱歌等都是非常有效的集体活动,通过让小学生参与到活动当中去,来让学生获得良好的情感体验,在相互鼓励、相互帮助的情况下,能够有效的增强学生的学习自信心,壮大学生的心理素质。如鼓励小学生参加唱歌活动,在小学生展示自我的过程中,其自信心会得到良好的发展,这样有效的增强其心理接受能力。同时在小学生遇到困难的时候,其可以通过向周围的人进行倾诉,以此来环节心理压力。同时在这样的环境下成长的学生,其性格也会逐渐呈现出一种积极向上的状态,而这种心理状态对于小学生来说是非常重要的。在这种性格的影响下,小学生会更加乐于主动与外界环境进行接触,在这个过程中其会与周围的同学、老师建立良好的友谊,无论是在现实生活还是学习生活当中都会得到及时的帮助,促进小学生的身心健康正常发展。

三、结束语

加强小学体育教育中心理健康教育的有效渗透是进一步提高我国小学教育发展的关键所在,教师们要对该教育课程的发展投入足够的关注力度,同时也要积极的学习并掌握新型的教学方法。并且也需要注意对现阶段存在的一些教学问题进行深入的研究,分析问题来制定出具有针对性的解决方案,通过创造良好的学习氛围、组织集体活动等方式来促进学生心理健康的良好发展。

参考文献:

- [1]潘王,利慧.浅谈在小学体育教学中渗透心理健康教育[J].管理学报,2015(3).
- [2]褚真.浅谈小学体育教学中如何渗透心理健康教育[J].小学生(教学实践),2013(3).