

初中生心理健康教育工作探索与实践

宋小龙

(吉林省柳河县第九中学 吉林 通化 135300)

[摘要]初中阶段本就是学生三观形成的重要阶段,这一阶段学生对于未来有着较为美好的憧憬,同时在学习、生活、交往等多方面又面临着各式各样的心理健康问题,所以在对初中生进行教育的时候,心理健康教育就显得尤为重要,这是促进初中生身心健康发展的前提,而本文也是就如何做好初中生心理健康教育工作展开了探索。

[关键词]初中生; 心理健康教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.2648

引言

现如今,我国基础教育改革正在不断深入,应试教育逐渐转变成素质教育,这也是现代社会不断发展过程中提出的重要要求,同时也是有效提高全民素质、培养出优质人才的关键。初中生刚好处在青春期,这一阶段学生正好处在身心发育重要阶段,所以在对初中生进行基础知识教育的同时,适当的心理健康教育也同样重要,是有效提高学生心理健康水平,让学生综合素质及能力得以全面发展的关键。可是,究竟要如何有效对初中生进行心理健康教育呢?对于这一问题笔者也进行了如下探讨:

一、初中生心理健康教育工作实施意义

在初中教育教学过程中对学生进行心理健康教育具有较高的价值,需要教师、学校、学生以及家长都充分意识到这一项工作的重要性。身为初中教育工作者,本就承担着立德树人的重要职责,而心理健康教育则是新时代背景下教育提出的新要求,对于促进学生全面发展而言意义非常。初中教育教学不管是在时间亦或者是空间上都具有较大的灵活性,而且对于学生整个成长记发展而言意义非常,在这一阶段对学生进行心理健康教育,能够让学生掌握还是的同时得到身心健康发展。初中生较为敏感且十分叛逆,有些学生还呈现出了自然、焦虑、厌学、自闭等情况,而之所以会如此大多是因为学生心理存在问题,所以素质教育理念要求教师不仅要关注学生智力发展,同时还需要注重学生心理健康,做好心理健康教育,以此来促进初中生身心健康发展。

二、初中生心理健康教育工作实践措施

(一) 赏识教育, 打开学生心扉

在对初中生进行心理健康教育的时候,要想有效提高教育效果,教师在教育期间一定要尊重、赏识学生,对待全体学生需要一视同仁,不能以学生成绩来对其进行好坏区分,这样才能真正打开学生心扉,让学生主动接受健康教育。在日常教育期间,教师要善于发现学生美好的一面,以朋友的角度来与学生形成良好的师生关系,这有助于打开学生心灵窗口,提高学生沟通积极性;而且还可以在心理健康教育过程中,发挥出自身引导作用,积极引导发现生活中的美好,让学生能够真正感受到世界的美好。例如,在班级管理过程中,调皮的学生是必不可缺的,这一类学生经常会制造麻烦、添乱,是教师工作难点,若无法及时对其进行有效引导,他们甚至会因此而变得越发的极端,心理问题也会越发明显。对于这一类学生,他们其实十分渴望教师的关注,教师在教育期间可以耐心的观察引导学生,对于学生细微的进步均可进行鼓励,利用一切契机来与学生形成良好的对话与交流,从而有效提高心理健康教育效果。

(二) 理解学生, 倾听学生心声

在素质教育改革不断深入的环境下,学生学习的科目数量也在不断增加,各种选拔考试更是层出不穷,初中生在过程中面临着较大的学习压力,学生个体之间的成绩差异也越发明显。初中生刚好处在一个生理及心理都在迅速变化的阶段,这一阶段学生较为叛逆,不愿意向家长倾诉,再加上巨大的学习压力、网络的诱惑促使学生心理问题越发严重。在这种情况下要想有效开展心理健康教育,教师一定要学会换位思考,

在教育期间真正理解学生内心想法才能有效解决实际问题。为此,身为教师在初中生心理健康教育期间,一定要注重倾听,以倾听和沟通的方式来了解学生心理问题,然后进行针对性的教育与指导,从而有效提高心理健康教育效果。例如,对于一些网瘾较大的学生,若直接禁止不仅无法起到良好的效果,还会激发学生逆反心理,所以教师可以主动利用网络与学生对话,倾听学生想法和意见,然后给予学生尊重、理解和包容,这样才能起到良好的教育效果。

(三) 合理规划, 渗透心理健康教育

素质教育理念要求教师在教育期间抓住一切机会来对学生德育、美育,初中生心理健康教育在实施的时候与可以基于此来展开教育,具体而言就是在各个学科教学课堂上合理规划,将心理健康教育内容渗透于教学课堂之上,这样就能让学生在掌握知识的同时获得心理健康教育及指导,从而最大程度提高教育实效。为此,教师在对初中生进行教育的时候,可以充分利用课堂来对学生展开心理教育,借此来有效提高心理健康教育效果。以“青春期生理发展特点”教学为例,教师可以在教学课堂上引导学生思考一下自己身边同学发生的变化,借此来强化学生认知,同时渗透心理健康教育内容,让学生充分意识到青春期心理问题调控方法,从而真正优化初中生心理健康教育效果。

(四) 家校合作, 提高教育效果

初中生心理健康教育效果要想有保障,除了上述几点之外,还可以注重家校合作,以这一方式来有效拓展延伸心理健康教育,从而真正提高教育效果。在步入多元化时代之后,学生家庭背景也开始变得越发的复杂,特别是社会体制的变革促使越来越多的留守儿童涌现,这种情况下初中生心理问题也变得越发的明显,很多学生因为缺少关爱而变得自卑、沉闷。为此,在进行初中生心理健康教育的时候,教师一定要了解学生家庭背景,做好与学生家长的沟通与交流,以家校合作的方式来为学生构建出一个良好的心理健康教育平台,从而真正提升教育实效,促进学生身心健康发展。

三、结语

综上所述,现如今初中生心理健康水平并不理想,呈现出了一些问题,而做好初中生心理健康教育则是新时代背景之下提出的重要要求,对于学生身心健康发展而言意义非常。教育工作者一定要准确意识到这一项工作的价值,在实践中注重赏识鼓励、倾听学生心声、心理健康教育渗透,这样才能真正促进初中生全面成长,从而有效提高初中生心理健康教育实效。

参考文献

- [1] 曾天德. 初中生心理健康教育的实践与探索[J]. 教育探索, 2002, 000(004): 85-87.
- [2] 殷丽华. 初中生心理健康教育实践策略探讨[J]. 教育周刊, 2015(33): 108-108.
- [3] 李喜中. 初级中学心理健康教育工作的探索与实践——以宁晋县第六中学为例[J]. 教育实践与研究: 幼教版(C), 2020, 000(001): P. 26-29.

课题: 本文系吉林省教育学会教育科学“十四五”规划2021年度课题“学生心理健康教育研究”的阶段研究成果