

初中班主任管理中渗透心理健康教育的研究策略

刘 兵

(湖北省十堰市竹溪县实验中学, 湖北 十堰 442300)

摘要: 伴随着“立德树人”根本任务在我国教育教育中的落实, 我们对学生的教育不再只关注学生的知识层面和成绩, 而对学生的道德修养、心理健康等方面予以了越来越多的重视, 心理健康教育在教育中的重要性逐渐彰显出来。结合初中阶段班主任管理工作实际而言, 开展有效的心理健康教育工作是一个长期的过程, 绝非一蹴而就的。这就需要班主任在实际工作中保持足够的耐心, 关注学生的心理状态, 注重培养学生的积极心理和健康行为, 帮助学生养成良好的认知与习惯, 进而推动学生的全面发展。本文便立足于此, 对初中班主任管理中渗透心理健康教育的意义、困境展开了深度分析, 并提出了相应的渗透策略, 希望可以提供有效借鉴。

关键词: 初中; 班主任管理; 心理健康教育; 策略

初中生正处于青春期, 其大多已经有了一定的自我意识, 但是在思想观念上和心理上仍不够成熟, 分辨能力相对较弱, 这便导致诸多初中生在面对环境变化、不良思想影响或是学习压力时, 常常会产生一些不良情绪, 进而造成其叛逆行为, 严重影响了他们的健康发展。对此, 加强初中生的心理健康教育极为重要, 可以有效帮助学生缓解不良情绪, 引导其形成正确的自我疏导, 有助于学生向着积极、健康的方向发展, 这对于立德树人根本任务的落实有着重要意义。基于此, 初中班主任应在管理工作中重视心理健康教育的渗透, 切实培养学生的积极心理品质, 保障学生的健康成长。

一、初中班主任管理中渗透心理健康教育的意义

(一) 社会发展需求

在社会的发展中, 良好的心理素质是社会建设者的基本要求, 如果一个人缺乏一个良好的心理素质和健全人格, 那么其不仅会在社会交际中遇到重重阻碍, 甚至可能会为社会带来诸多的不稳定因素, 造成社会安全隐患。青少年阶段正是学生心理品质形成的关键时期, 作为一名初中班主任, 有必要重视学生的心理健康教育, 引导学生形成积极的心理品质, 养成良好心理素质, 使其在步入社会后能够正确面对挫折与失败, 成长为社会需要的高素质人才。

(二) 学生成长需求

对于初中阶段的学生来说, 其对于社会的接触还并不多, 很多学生对社会充满了向往和好奇, 却常常忽视了社会上各种不良价值观以及生活中各种压力对其心理健康带来的影响, 导致这一时期的学生叛逆心理较为严重。对于此, 为了保障学生的健康成长, 班主任就需要将心理健康教育的作用充分发挥出来, 在班级管理工作中渗透心理健康教育, 进而使学生在生活中能够保持良好的心理状态, 培养其积极心理品质。初中作为基础教育的终结阶段, 学生毕业后会面临着诸多选择, 而其想要在未来的学习与工作中得到更好的发展, 就需要具备良好的心理素质。从这一层面看, 班主任管理工作中渗透心理健康教育, 是学生成长的重要需求, 班主任有必要重视对学生的心理健康引导, 才能保障学生身心的健康发展, 为其未来的健康成长铺平道路。

二、初中班主任管理中渗透心理健康教育的困境

(一) 师生对心理健康教育认知不足

伴随着社会对心理健康的重视程度越来越高, 各阶段学校都对校内的心理健康教育实施制定了相应规范。初中班主任作为学

生学习和生活上的陪伴者和引导者, 对学生心理上的影响不言而喻。就此而言, 如何有效地开展管理工作, 将心理健康教育渗透其中, 成为初中学校整体心理健康教育工作开展的关键。但就目前的初中班主任管理工作而言, 仍存在部分师生对心理健康教育意义的理解与认知存在偏差。部分班主任认为心理健康教育应由对应的课程教师负责, 还有部分班主任则单纯地认为心理健康教育就是培养学生的积极心态, 而忽略了对学生心理压力的缓解与释放, 由此将心理教育的涵盖范围大大局限, 影响了实际的教育功能和效果。

(二) 管理思想过于传统

受到应试教育理念影响, 部分班主任在班级管理中过于注重学生成绩, 使学生们将更多注意力集中在学习上, 而忽视对学生心理压力的关注与引导, 不仅容易给学生心灵带来较大负担和压力, 还会使学生的价值观念受到影响, 不利于其健康发展。同时, 在管理思想上, 部分班主任过于强调学习成绩的重要性, 在管理中缺乏对学生的人文关怀, 容易使其在分数的高压下, 产生不良的学习心理, 甚至影响其身心健康发展。长此以往, 学生在综合素质方面的发展容易受到影响。

(三) 教育方法缺乏合理性

鉴于初中生社会经验不足, 很多学生的理解能力、认知能力和领悟能力不强。这时, 班主任所讲述的心理学基础知识内容也就容易出现学生不明白的情况, 不利于学生理解道理与内涵, 也无法切实帮助学生缓解心理压力。这就需要班主任以与学生耐心沟通, 了解学生的实际心理和学习情况, 并在管理工作中渗透心理健康教育, 通过多元化的教育活动帮助学生切实缓解心理压力, 解决心理问题。然而在实际管理中, 大多班主任只是通过班会活动让学生了解一些心理学知识, 而与学生之间的真心交流较少, 师生间的隔阂较大, 学生对教师的信任感不足, 这也对心理健康教育的有效渗透产生了一定阻碍。

三、初中班主任管理中渗透心理健康教育的策略

(一) 打造新型师生关系

在新时代教育背景下, 构建新型的师生关系, 是教师管理工作中的重要内容, 同时也是心理健康教育渗透的重要前提。初中班主任应树立“师生平等”理念, 并将这一理念融入班级管理工作中, 重视学生的个性发展, 促进良好的师生关系建设, 这对心理健康教育渗透的有效性提升具有积极意义。首先, 班主任应试着去创设和谐、温暖、真诚的心理帮扶氛围, 让每名同学都感

受到来自班主任的善意,通过少批评、多鼓励的方式,让班主任成为陪伴学生成长的“大伙伴”。其次,班主任应注重自身职业素养、教育能力的提升,不断地提升个人修养和专业能力,学会展现人格魅力。具体而言,班主任应拓展多方面能力,掌握更多教育管理的能力、技巧和艺术,提升心理健康教育水平,在与学生相处中释放善意,以真诚、幽默、宽容等品质,去对待和感化学生,拉近师生间的相处距离,获取学生的信任,这可以为班主任掌握学生的心理动态奠定交流基础。再次,班主任应严格遵守法律,以身作则,在班级管理中关注和尊重学生人格、尊严和心理健康,在平等和谐的师生关系中,对学生进行积极心理引导。最后,班主任应注重师德师风建设,以关爱之心去关怀、体贴学生,让学生能够积极反馈和求教,形成师生间良好的相处氛围,提高心理健康教育的渗透效果。

(二) 强化学生心理健康引导

一般来说,初中生在学习和生活中面临着诸多的压力,一方面,相较于小学知识,初中所学的知识更难,知识结构也比较复杂,加之中考的压力,使得学生的学习压力非常大。另一方面,在升入初中后,学生的学习环境和氛围也发生了较大变化,加之青春期的萌芽以及一些不良思想的引导,可能会是学生对生活产生厌烦或是厌倦之感,甚至产生更为严重的心理问题。所以,班主任要关注学生的心理状况,帮助学生解决内心的烦恼和压力。班主任需要多与学生进行沟通和交流,引导学生在面对不同压力时的正确释压办法,摆脱烦恼和压力。班主任也需要正确引导学生对情感的认知和处理,走出心理困境,树立正确的人生观、价值观和世界观。可以通过建立档案的方式,了解每个学生的家庭现状,自身的学习情况等。通过分析总结,帮助他们找出自己的心理困境和缺陷,并进行针对性的引导和帮助,改善其不良的生活习惯和学习习惯,引导学生了解生活和人生的意义,找到自我实现的价值。比如,班主任可以不定期举办阅读交流会,给学生们推荐一下正向简单、赋予深意的书籍,在阅读后的心得体会进行互相交流,提高其沟通能力和表达能力的同时,还可以增加学生们直接的接触,互帮互助相互影响,树立正确的三观,健康快乐成长。

(三) 开展心理健康教育活动

在初中阶段,心理健康教育活动的配合对学生的心理建设有着重要影响。因此在实际教育过程中,班主任应当深入了解学生的实际状态,进而结合学生需求设计活动主题,并在主题活动的载体下展开团队辅导,用积极心理学引导学生学会沟通,掌握交流技巧,学会宣泄情绪,从而保证心理状态的稳定。沙盘游戏是团队辅导开展的基本形式之一,比如对于初一新生,班主任就可以设置“生活,我答应你”的主题活动,以此引导学生用积极的视角与情绪看待生活中的任何问题与事件。班主任需要精心设计沙盘游戏的开展流程,首先,需要引导学生构建积极情感。该过程可以组织学生主动上台演讲,用几句话说出自己成功解决生活问题的过程与体验,通过回顾生活的方式激发学生的积极情绪。其次,则要让学生学会正确理解和解决消极情绪。一方面班主任需要让学生将自己心里的负面情绪大声喊出来,通过情绪宣泄调整心情;另一方面则要引导学生进行反思,思考自己每次出现负面情绪时的导火索,进而通过心理建设,对相应的诱导因素做好准备。其三,班主任要运用积极心理学的知识帮助学生解析实际

遇到的心理问题,从心理科学的角度进行分析,让学生正确看待自身的负面情绪。最后,则要引导学生能够积极面对生活的挑战,以宣誓的方式,让学生面对各类生活问题,喊出“生活,我答应你”的口号,形成内在激励机制。

(四) 构建家校合作教育模式

学校的教育模式与家庭教育模式不同,学校教育相对来说更具有专业性、目的性和计划性,然而家庭教育对学生的成长影响也是非常大的。在班主任管理工作中渗透心理健康教育,班主任还应该注重家校合作教育模式的构建,以提升教育管理成效,将家庭教育的效用充分发挥出来。再者,心理较为叛逆的学生单单由班主任来教育和指导远远不够,这个时候就需要家长与学校的配合。很多家庭的家长往往忙于生计而忽略了学生的成长过程,没有正确和合适的沟通方式与之进行沟通。因此,需要班主任与学生进行心灵上的沟通,指导和教育学生,同时也加强与家长的沟通,引导家长采用正确的沟通交流方式,并让家长意识到学生心理健康教育的意义和重要性。班主任与家长的共同合作使得学生的心理健康教育可以更好地推进和开展,可以更加有效快速的帮助学生走出心理阴霾。同时,班主任也要时刻关注学生的行为和心理动态,在校内与其进行一对一的交流和沟通,关心他们在生活中发生的事情,从朋友的角度关心和关爱他们。在校外,则要加强与其家长的沟通和交流,问候和关心学生的动态的状况,教授家长与学生正确的沟通方式。

(五) 优化班级文化建设

文化是一个班级的“名片”,班级文化建设作为班级管理的重要内容,有利于潜移默化地渗透积极心理理念,打造积极向上的班级文化。因此,初中班主任还应积极开展班级文化建设,旨在为学生创设和谐融洽的班级氛围,并配合班主任开展班级管理工作,进而创建积极、健康的班风,实现心理健康教育的有效渗透。首先,班主任应结合学生的兴趣爱好、个性特征来选择合适的团建活动,比如开展心理健康教育主题班会、组织主题研学旅游、开展心理健康讲座等等,从而能够在满足学生兴趣爱好的同时,能够有效渗透心理健康教育。其次,班主任还应通过张贴积极引导的相关标语来营造心理健康教育氛围,从而能够使得学生在积极的心理健康教育氛围中养成积极心理品质。

四、总结

综上所述,在新时期教育改革背景下,心理健康教育在初中教育中彰显出了越来越重要的价值。对于初中班主任而言,要积极挖掘日常管理工作中心理健康教育的渗透策略,从多角度出发,通过打造新型师生关系、强化学生心理健康引导、开展心理健康教育活动、构建家校合作教育模式、优化班级文化建设等方式,为学生提供更加有效的心理健康教育,从而培养学生成为能够积极面对生活的人。

参考文献:

- [1] 李新.积极心理学视角下的青少年心理健康教育——评《新时代青少年心理健康教育:原理、操作与实务》[J].中国教育学刊,2023(11):145.
- [2] 李梦.初中班主任工作渗透心理健康教育的现状研究[D].湖北师范大学,2022.