

DOI: 10.12361/2705-0866-05-05-126905

小学生心理健康教育的现状分析与思考

唐彦宁

重庆师范大学, 中国·重庆 401331

【摘要】心理健康对小学生的成长极其重要。心理健康教育也是学科教育中不可缺少的一部分,心理对人一生的成长和发展具有重要作用。为使小学生能够有效的处理压力烦恼,保持健康的心理状态和健全的人格,开展小学生心理健康教育;工作势在必行。家庭、学校、社会都是维护小学生心理健康的重要责任主体,因此,通过多方合作的方式,共同促进小学生心理健康是不可推卸的职责。

【关键词】小学生;心理健康;教育

Analysis And Thinking on The Status Quo of Pupil Mental Health Education

Yanning Tang

Chongqing Normal University, Chongqing 401331 China

[Abstract] Mental health is very important to the growth of primary school students. Mental health education is also an indispensable part of subject education. Psychology plays an important role in the growth and development of people's life. In order to enable primary school students to effectively deal with the pressure, maintain a healthy mental state and sound personality, carry out primary school mental health education; Work is imperative. Families, schools and society are important subjects of responsibility for maintaining primary school students' mental health. Therefore, it is an inescapable responsibility to jointly promote primary school students' mental health through multi-party cooperation.

[Keywords] Primary school students; Mental health; Education

1 小学生心理健康教育现状

随着经济社会的快速发展,快节奏的思想已经对人们的日常生活产生了影响,而处于发展过程中的小学生们缺乏一定的判断能力和辨别能力,更容易受到不良思想和行为的误导。因此,不仅要外部上营造健康良好的社会氛围,还要从根源上强化小学生心理健康意识,引导小学生积极关注自我的心理状态,及时调整自己的心理压力,学会处理生活中遇到的矛盾,善于向老师或家长寻找有效的帮助。

1.1 国家对小学生心理健康教育高度重视

我国对小学生的心理健康极为重视,国家不断加大心理健康重要性的宣传力度,尤其是对基础教育阶段小学生的心理健康问题十分重视,国家教育规定,基础教育阶段的中小学校应该按学生人数比例配备专职心理健康老师和心理健康咨询室。在国家大政方针的指导下,社区也在积极响应,开展心理健康普及活动。我国许多高校都会安排心

理健康教育的专业课程,尤其是师范类专业,心理健康教育都是规定课程中的必修课,一定程度上来说,即将踏上教师岗位的教师们具备一定的心理健康专业知识,学校也会给他们提供更高的平台和更多的机会去学习心理学的相关知识。专业的教师能够在学生遇到心理问题时及时发现及时解决,这也为小学生心理健康教育发展保驾护航。

1.2 小学生心理健康教育发展不平衡

从地区上来看,不同地区的小学心理健康教育水平存在显著差异,经济发展较好,地处城市地区的小学中,心理健康教育工作发展良好,对小学生的心理健康教育基本能够落实,也有许多的优秀教师和相关的社会资源去支撑小学心理健康教育的发展,而在经济发展相对较弱的偏远地区、少数民族地区,小学生心理健康教育几乎是没有进展。城乡小学的教育资源不对等,处于发达地区的城市地区,往往拥有较多的丰富资源,如小学具有专业的心理专职教师、专业的心理咨询师、沙盘室等专业的心理咨询

配套设备。而地处偏远的农村小学,往往是一个老师任教多门学科,老师缺少精力来对学生进行专门的心理课程辅导,所处的小学也缺乏这方面的设备和基础设施。教育发展不均衡仍是一个需要持久解决的重要问题。

1.3 小学生存在多种心理健康问题

现阶段,小学生主要存在以下心理健康问题:一是学习问题。在社会竞争日趋激烈,工作压力大的大环境下,小学生的学习压力大,从而导致心理问题出现,并引发失眠、食欲不振及记忆力下降等不良影响。二是人际关系问题。这包括师生关系、同伴关系、亲子关系等。一方面是与教师的关系问题,由于师生之间缺少沟通与交流,学生容易产生对抗、抵触教师的心理;而一些教师仅重视学生的学习成绩,对学生的不良行为、逆反心理等缺乏足够的关注,也没有与学生建立良好的师生关系,不能及时了解学生的心理状况,从而导致师生之间渐行渐远。另一方面是与同学之间的关系问题,一些学生因家庭环境、个人习惯等原因不合群,不会与同学相处,受到其他同学的嘲笑和孤立。还有亲子关系,在小学阶段的学生,其受到的家庭教育会对他以后的发展产生长远的影响,而亲子关系就是家庭教育中十分重要的一环。三是适应挫折问题。小学生由于生活经验不足、身心发育不成熟,在学习及生活中必然会遇到一些挫折,在面对挫折时,有些学生不能很好的处理由于挫折带来的挫败感,学生自信心受挫,甚至一蹶不振,这对学生未来的发展是十分不利的,因此,家长和教师都有责任去培养学生坚强的意志品质,鼓励学生勇敢的面对困难的挑战。在小学生的发展过程中,可能还会遇到各种各样的心理问题,如厌学、易怒、对抗等心理问题。这些问题都会影响小学生的健康成长。

2 加强小学生心理健康教育的实践探索

2.1 深化教师对小学生心理健康教育的认识

小学生心理健康教育的实施,教师要树立正确的学生观,肯定学生是独立的主体,充分认识学生尊重学生,只有在此基础上才能端正对心理健康教育的态度。在日常的学习中,教师要注意学生的心情态度变化,及时发现不良情况,并进行积极的引导。切勿忽视学生的异常反应和行为。小学教师要意识到心理健康对小学生发展的重要性,树立良好的心理健康教育意识,在学生的日常生活中,对学生进行积极的引导。

2.2 在学科教学中渗透心理健康教育

心理健康教育是一项长期且艰巨的工程,心理健康教育的范围很广泛,不能把它看作独立的存在,需要把心理教育融入到各门学科中。在日常的学科教学中也可以对学生进行心理健康教育,如体育课上能够培养学生坚持不懈的恒心毅力。教师要牢记“教书育人”的意识,教师不仅在学科教学中教会学生知识,更要在课堂中渗透心理健康知识,时刻关注学生们的心理健康状态,在教学中育人。

2.3 增设心理健康教育课程

除了学科渗透以外,开设专门的心理健康教育课程也是十分必要的。专职的心理健康教师往往是科班出身的心理学专业人员,他们接受过专业的心理学课程培训和教育。当学校的老师或者班主任面对无法处理的学生问题时,需要借助专业的力量来帮忙解决。授课教师会通过情景导入,角色扮演等方式引导学生朝着正确的方向发展,同时解答一部分学生的困惑。出现严重心理健康问题的学生还能及时的提供一对一的帮助指导。帮助学生解决困惑,树立正确缺德价值观,保持健康的心理状态。

2.4 学校与家长协同合作

除了学校课程教学外,开展小学生心理健康教育还需要家长的配合。部分家长对学生的心理健康教育不够重视,且存在自身品行不端的情况,使得孩子的成长受到了制约,部分家长还认为,学生送到学校就是老师的事情,学生学习得好坏、品行的发展都是老师的责任,自己就是甩手掌柜,不需要参与学生的学习。其实这种观念是十分错误的,教师在学校面对的是一个班的学生,每个学生的个性都有差异性,且学生的性格与自身家庭有很大的关系,学生的发展成长离不开家庭的支持,只有家校合作,教师、父母、学生三方面共同努力,学生才能够获得长久的发展。部分家长只注重孩子的学习成绩,在其性格品质及情感方面的培养上却少有关注。对此,教师可通过家长会以及网上一对一沟通、家访等方式引导家长正确认识心理健康教育的重要性,并将相关的心理健康教育知识内容以文件的形式发送给家长,让家长通过学习具备一定的心理健康教育能力,从而能够配合教师的心理健康教育活动。家长是学生发展成长的重要支撑,学生的健康发展必须有家长的支持。同时,教师要与家长进行定期和不定期的交流,定期交流主要是针对学生在某一时间段内的发展状况,不定期的交流则是针对突发状况,双方要及时沟通,以便制订合理的应对策略,解决学生的心理问题。

小学生正处于发展过程中的基础阶段,良好的心理素质、积极乐观的生活态度能够有效助力小学生的健康成长。因此,结合学校和学生的实际情况,努力探寻有效的心理健康教育策略,帮助小学生在成长过程中解决问题,促使心理健康教育发挥更大的积极作用。

参考文献:

- [1] 中国青少年心理健康调查课题组. 2019年和2022年青少年心理健康状况的年度演变专题报告[R]. 北京: 中国科学技术出版社, 2021.
- [2] 傅小兰, 张侃, 陈社妍. 心理健康蓝皮书[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2021: 188-202.
- [3] 周燕. 影响中小学生心理健康的主要家庭环境因素[J]. 华东师范大学学报(教育科学版), 2000(02): 19-24.