

“生活化育人”在小学心理健康教育的应用与研究蒋聪

蒋聪

(桂林市汇通小学 广西桂林 541001)

摘 要:随着教育事业的不断改革和进步, 各界对学生心理健康也越来越关注。今年, 全国人大代表和委员提出了建立统一的预警和应对机制, 将心理健康纳入大中小学, 将心理治疗纳入医保, 加强心理健康师资队伍建设和建议。生活即教育作为生活教育理论的核心内容, 着重强调的是生活本身的教育意义, 生活的过程其实是对小学生实施教育的过程。从学校的角度看, 需要建立起反应及时、专业可靠、反应有效的学生心理健康工作体系。

关键词:生活化育人; 小学生心理健康教育; 应用

一、当前“生活化育人”心理健康教育体系的现状

国内首先提出生活教育观思想的教育家是陶行知先生, 他创造性地提出了生活教育理论, 即“生活即教育, 社会即学校, 教学做合一”。生活即教育作为生活教育理论的核心内容, 着重强调的是生活本身的教育意义, 生活的过程其实是对小学生实施教育的过程。但是目前, 我国的小学教育体制还不十分健全, 一些传统的陈旧的教育观念在许多教师当中, 还有很大的影响。尤其是以重视学生考试成绩, 片面追求升学率为特征的应试教育策略, 使部分教师对学生的心理教育, 德育和思政工作不够重视, 导致在许多小学生中产生一系列的心理问题, 严重影响了教育教学效果, 也损害了学生身心的健康发展。据调查显示近年来我国小学生心理疾患的发病率呈上升趋势。当今小学生普遍存在心理障碍, 包括: 学习障碍, 情绪障碍, 交往障碍和人格障碍等。

如何帮助儿童提高心理素质, 健全人格, 增强承受各种心理压力和处理心理危机的能力, 以迎接明天社会的严峻挑战, 这是我们教育工作者所面对的迫切问题。对于这一问题, 老师们依靠传统的说教手段难以奏效。为此, 我们对小学生进行心理健康教育, 并探索其心理教育的规律, 以构建小学心理健康教育“1+3”生活化育人体系的实践研究, 以此提高学生的心理素质乃至整体素质, 来开拓学校育人工作的新局面。美育作为我国精神文明建设的重要组成部分, 然而当前我国美育工作如此滞后, 势必引起教育工作者乃至全社会的高度重视与反思。

二、“生活化育人”体系对小学心理健康教育的促进作用

1. 有助于建立正确的学习态度

九年义务教育保证了每一个孩子都能接受良好的思想教育, 学习更多的知识内容, 其中心理健康教育就是一项重要的内容。小学生有了健康的心理, 才能够有正确的学习态度, 对学习的兴趣也会有所提升。但是近些年学生学习压力不断增大, 有的学生抗压能力比较弱, 甚至在心理上产生了一些问题, 比如压抑、焦虑等, 导致学生对学习的兴趣降低, 不仅影响学习成绩, 还影响身体健康。在小学阶段开展心理健康教育, 一方面可以引导小学生建立正确的学习态度, 另一方面还可以让小学生学会控制情绪, 继而实现德智体美的全面发展与进步。

2. 有利于小学生心理健康成长

小学生处于一个接受知识的阶段, 他们的思想还不成熟, 许多行为都是跟着家长模仿, 或者在校园中学习, 所以小学生的心理健康非常重要。我国非常重视这一问题, 在校园中积极推进心理健康教育, 为的就是让小学生形成正确的思想, 在轻松愉悦的环境下健康成长, 继而为学习和生活打下坚实基础。但是小学生毕竟年龄较小, 心智发育还不够成

熟, 对于教师传授的心理健康知识不够了解, 很难自我调节情绪。教师需要进一步加强对小学生的心理健康教育, 观察小学生的心理变化, 并及时给予疏导和开导, 继而帮助小学生更好地调节情绪, 促进小学生的健康成长, 为我国的素质教育发展奠定坚实基础。

3. 有助于小学生更好地适应社会发展

小学生处在成长的关键时期, 这一时期是建立正确价值观和人生观的重要阶段, 在这一阶段接受心理健康教育对学生的成长有积极的推动作用, 也有利于小学生一生的发展。社会在不断发展, 人们的生活压力也逐渐变大, 健康的心理有助于人们在社会中更好地适应, 也能够缓解学习中存在的压力, 所以对小学生进行心理健康教育非常有必要。对此, 学校要将学生放在第一位, 坚持以人为本的教育理念, 让小学生充分接受心理健康教育, 对于小学生存在的心理问题进行疏导, 调节小学生的情绪。这样一来, 小学生不仅可以健康成长, 还能够树立正确的人生观和价值观, 继而在今后更好地适应社会发展。

三、现阶段小学生产生心理健康问题的缘由

1. 学校没有健全的网络心理健康教育体系

就目前的情况来看, 我国小学在开展心理健康教育的过程中仍然存在着许许多多的问题。在网络环境背景下, 学生可以通过互联网对教师发起求助, 让学生与教师之间进行有效的交流和沟通, 这样不仅可以帮助学生们更好地解决心理问题, 还可以帮助学生们拓宽自己的学习途径。然而, 在互联网发挥优势的同时, 也有许多缺点不能忽视。由于目前网络还存在着一定的局限性, 学校的心理健康教育体系还不够健全和完善, 因此有很多小学生们的心理健康问题无法得到真正的解决, 对学生们的心理健康教育造成了一定的影响。

2. 教育方法存在偏颇

小学生作为祖国的花朵, 承载着家庭的希望, 在学校接受科学文化知识的同时, 其心理应该是积极向上的, 具有朝气蓬勃的姿态。随着成长环境的不断变化以及年龄的增长, 在他们的成长过程中, 会在心理上产生一些问题。比如来自升学考试以及同学人际关系等方面的心理焦虑, 如果只是依靠小学生现有的知识, 在面对一些潜在的压力时, 身心还不够成熟, 如果不能有效排解这些压力, 就容易造成心理健康问题。据分析, 很多学生由于学习压力过大, 造成学习兴趣丧失, 实际上并非由于家庭困难, 而是由于其他方面的因素, 比如部分学校教学评价, 主要与学生的升学率或者成绩挂钩, 某些教师对一些学习成绩不好的学生经常草率下结论, 以为其品质存在问题, 如此行事容易导致这部分学生在心理上产生微妙的变化。如果缺乏来自家庭方面的关爱, 很容易造成这部分学生的兴趣丧失, 不光是学习成绩下降, 思想品质也会受到影响。

四、“生活化育人”在小学生心理健康教育中的应用及途径

1. 丰富心理健康教育途径, 加大小学生心理健康教育力度

首先, 作为班主任应该加强与各个学科任课教师之间的沟通, 共同做好学生的心理健康教育工作, 学科的教学内容不同, 学生的学习态度、学习兴趣、学习动机、学习方法等方面也会所不同, 自然会导致部分学生产生一些不健康的心理反应, 这时就需要各科教师互相沟通, 及时地针对有问题的学生进行心理辅导教育。其次, 学校应该积极的组建心理辅导志愿者的队伍, 积极开展全校师生的心理疏导活动, 定期针对一些特殊学生进行交流谈心, 了解他们的生理和学习需求, 了解他们的家庭状况及心理发展动向, 积极的引导并且教育, 培养他们良好的生活与学习的心态。

2. 给予学生更多关怀, 强化与学生之间的沟通

在沟通过程中, 老师要思路清晰、富有逻辑性, 又要遵循学生的成长规律, 使其成为学生心中既可敬又可亲的“朋友”。同时沟通过程采取探讨的态度, 而不是急于解决“问题”, 为解决问题创设一个良好的情景, 更加有利于说服、引导、感染学生。在师生沟通的过程中, 多以语言、面部表情、目光交流、身体和手势等方式表达, 通过积极的感情、开朗的微笑、倾听的姿态让沟通更有效。另外, 教师在学生心理发生变化时, 不应采取遏制手段, 而应积极与其沟通, 并引导其建立正确的人生观、价值观, 强化责任意识的重要性, 对学生的喜好表示出高度的尊重, 使其在遇到问题时愿意与教师分享。

3. 加强心灵沟通, 与学生产生情感共鸣

对小学生开展心理健康教育最有效的步骤, 是要与学生进行心灵沟通, 让学生在情感上与教育工作者产生共鸣, 即便是想法存在差异, 但是如果内心的情感认知趋于一致, 老师在渗透价值观的同时, 同样可以促使学生产生心灵沟通, 进而让学生的内心世界受到正确思想的影响。教师可结合案例, 让学生懂得无私奉献的精神, 要用正面精神的力量影响学生, 让学生在内心感受到心灵的净化, 尤其是对于身边接触的一些生活案例, 能够引发学生情感共鸣, 实现心理健康教育的目的。比如生活中传递爱心的事迹, 近两年新冠疫情期间, 我国的医生与护士奋战在抗疫一线, 体现着无私奉献的精神; 再如, 解放军舍家为国, 戍守边疆, 无畏严寒, 要让学生学习他们“舍小家为大家”的精神, 他们为了祖国人民的安居乐业无私贡献自己的青春, 无怨无悔, 这些都可以作为心理健康教育案例, 让学生感知正能量。

4. 制定教育策略, 拓展心理健康教育的平台

心理健康教育工作, 要遵循以生为本的原则, 基于小学生的实际情况, 组织形式多样的活动, 首先, 根据学生情况建立个案库, 个案库的创建有利于帮助教师了解学生的心理状况, 尤其是对班主任而言, 开展日常管理, 需要对学生的实际情况有充分了解, 个案库资料的获得, 主要是平时通过学习成绩的分析, 定期或者不定期与学生开展沟通交流, 通过观察。这里需要阐明的是, 当某些学生心理产生困扰时, 教师要给予足够的关注, 制定教育策略, 帮助解决心理问题。其次, 学校可定期组织心理健康专题讲座, 邀请专家, 目的是通过对学生心理素质能力行为的分析, 指导学生对自我的心理进行调控。心理讲座最好一个学期举办一次, 通过讲座, 能够帮助小学生了解心理健康的价值。再次, 学校可在校内开展心理健康板报展览, 让学生在潜移默化中受到影响, 进而学习应该如何调控自己的心理状态。最后, 心理咨询室的创建, 主要是针对一些小学生心理问题, 学校应该充分发挥

心理咨询室的作用, 要重点探讨学生成长中出现的烦恼问题, 在探讨的时候可以邀请一些学生代表, 借助这种交流形式, 提升心理健康教育工作有效性。

5. 结合多种教育手段, 拓展心理健康教育资源

小学生除了学习语文、数学、英语, 教师还要注重对课堂教学资源的拓展, 结合先进的手段, 拓展和延伸教育资源。比如心理健康教育素材的选择, 可以使用网络教育手段, 在网络视频上选取一些近期的热点事件, 并将其进行摘录, 制作成课件, 或者根据童话故事中有有趣的内容, 比如《伊索寓言》《格林童话》等等, 摘取某个故事, 让学生学习故事中人物的思想品质。总体来说, 教师采取的心理健康教育手段要丰富多样, 尽量给学生提供多元化的学习资料, 要让学生懂得尊重他人, 还可以体验社会生活, 让学生了解每个人性格、相貌、爱好, 要让学生懂得尊重差异, 只有尊重别人的人格, 别人才会尊重自己。同时, 教师要教导学生懂得对待他人要真诚, 应该懂得采取别人的有效建议等等。通过选取与小学生实际相符的故事, 结合多元化的心理健康教育模式, 促使小学生能够搜集更多素材, 这样对于教师所讲授的心理健康知识, 他们理解起来会更加容易, 进而增强小学心理健康教育有效性。

6. 引入生活话题, 创设生活情境

教师在心理健康教育中要全面了解学生, 关注学生面临的各種生活问题、心理问题, 并根据专业知识和情境体验式教学要求, 科学、合理地安排相应的心理健康教育活动, 让学生发现自己的问题。教师组织学生参与体验式学习活动时, 要巧妙地设计一些生活场景, 让学生感同身受地发现问题, 从而更加深入地掌握学习要点、难点, 提高理解能力。例如, 很多学生刚进入校园会面临社交方面的问题, 他们不愿意融入集体, 或者不愿意参加活动。对于这些问题, 教师要理性判断、综合考量。小学生的心理、生理发育还不成熟, 教师要主动走近他们, 鼓励、指导他们, 让他们自信起来; 通过挖掘他们身上的闪光点, 激发他们的主动性、自信心, 让他们正确地认识自己, 从而健康地生活、学习。教师可以通过播放贴近生活的歌曲或者视频, 激发学生的参与意识, 让学生主动模仿, 最终改变自己。教师可以和学生一起唱歌、做游戏, 通过语言和行为营造良好的氛围, 增强学生的情感体验, 让学生克服心理障碍。

7. 结合校本开发, 打造家庭, 学校, 社会三位一体全方面“生活化育人”

挖掘学校自身文化, 组织开展特色主题的系列活动, 让学生全方位感知到心理育人, 生活化育人的沉淀, 通过引入本校教育思想理念, 结合家庭, 社会各类资源, 开展系列心理主题教育活动, 促进学生素质的全面提升, 达到实践育人, 社会育人的效果。

结语

总之, 小学生的心理健康发展对其整个成长过程具有重要意义。由于小学生的身心发展特点, 各方因素都能轻易影响他们的心理健康。因此, 学校、老师和家长都应从自身角度出发, 尽量降低不利因素对小学生心理健康的影响, 共同促进小学生身心健康发展。

参考文献:

- [1] 苏喜彦. 互联网时代的中学生心理健康教育 [J]. 散文百家 (新语活页), 2019(11):108,158.
- [2] 林莹. 网络对中小学生学习心理健康影响的研究 [J]. 基础教育论坛, 2019(19):79-80.
- [3] 杜蕊. 信息技术促进小学生健康素养发展的现状与策略研究 [D]. 无锡: 江南大学, 2021.