

浅谈乡村小学高段学生情绪管理能力 提升教育辅导策略研究

邓水秀

上栗县桥塘小学 江西省萍乡市 337009

摘要:小学阶段是学生心理情感变化和发展的时期,在这个时期由于小学生对于社会和自身有了进一步的认识,导致他们在情感表达上呈现出不同的表现形式,情绪也会因此变得捉摸不定。对于小学高段的学生来说,控制好自身的情绪,不仅可以使他们更加专注于学习,提升他们的学习成绩,同时也会对他们今后成长和发展产生重要的影响。因此,对于小学教师而言要充分利用好各种教育辅导策略,保证小学高学段的学生能够正确管理好自身的情绪,培养学生养成有益于人生发展的情绪管理能力。

关键词:小学;高段学生;情绪管理;教育辅导

引言:

虽然乡村小学的学生有着与城市小学学生不同的人生成长环境,但是在心理和情感活动的变化上还是存在一定的共性,这就表明情绪情感问题主要是由小学生的年龄大小和身心状况所决定的。对于高年级的小学生来说,此时他们已经形成了一定的心理特征,情绪表达上也会有比较固定的模式,这些情绪或积极,或消极,都在影响着他们的学习和日常生活。因此,如何正确教导学生管理好情绪成为教育工作者开展素质教育的主要课题。

一、乡村小学高段学生情绪产生的主要根源

(一) 学生自身

首先,小学生的心理机能仍处于发育和未成熟的阶段,因此他们在看待问题时往往比较偏激和片面,在情绪和情感的表达方面也缺乏正确的方法,比较冲动,情绪起伏也比较大。其次,小学高段学生对于学习的目的缺乏正确的认识,往往学习都是在父母和教师的督促下完成的,很难形成主动的学习,情绪反应上也会呈现出逆反的特点。当有人问他们学习的目的时,他们的回答往往是父母强迫的,情绪上表现出不情愿和不高兴。最后,小学生的人生阅历不够丰富,不懂得反思自身的情绪和行为,同时也容易受到他人情绪的干扰和影响,产生不良的心理情绪。

(二) 家庭环境

家庭环境是小学生身心成长的主要场所,家庭环境对于小学生产生的影响可以说是无时不刻的。在目前,大部分乡村家庭的物质生活条件都有了极大的改善,这无疑可喜的一面,但是从另一方面来看,家庭的富足也导致小学生产生了各种情绪问题。第一种情况是家庭生活以小学生为中心,肆意满足小学生的各种需求,造成小学生以自我为中心,不会去顾及他人的感受,只是一味的索取。当碰到困难时,往往比较容易产生挫败感,做出冲动行为。第二种情况是以父母为中心的强权教育,对孩子的各种行为都会严厉管教,孩子长期处于担忧、害怕的心理状态当中,这就使小学生无法产生属于自己的想法,小学生难以正确的表达自己的情绪,也不敢去表达自己的情绪。

(三) 学校教育

小学学校是对小学生进行情绪心理教育的主要阵地,但是在现阶段,情绪教育仍未受到足够的重视。教师的教学仍然比较注重学生的主体成绩,甚至存在教师对学生区别对待的情况,这就会使一部分小学生感到被冷落,产生悲观失望的情绪,而对于成绩优异的小学生则会产生骄傲自满的情绪。与此同时,教师对于小学生在学校内的各种活动往往采取的是强制、命令的方式来督促其完成的,使小学生处处感觉到压力,难以形成积极向上的态度和情绪。此外,教师在教育教学活动当中很难做到面面俱到,很难照顾到每一名小学生的情绪,当某一名学生产生心理情绪上的问题时,很难得到及时的排解和疏导,极易导致不良情绪的产生。

本文系江西省教育科学“十四五”规划课题《浅谈乡村小学高段学生情绪管理能力提升教育辅导策略研究》(课题编号:21PTYB100)的成果之一

二、提升小学高段学生情绪管理能力的主要方法

(一) 在教学过程中更加注重学生情绪, 主动培养控制情绪的能力

在传统的教学模式当中, 教育者更加关注学生的学习成绩, 却忽视了学生的心理情感和情绪, 这对于学生的健康成长无疑造成了不利的影响。因此对于教师而言要打破一味追求学生良好成绩的错误理念, 要更加注重学生的全面发展, 在学生产生情绪情感方面的问题时, 要及时的为其排忧解难, 对其进行疏导, 使其能够自我调节自身情绪, 成为情绪的主人。其中最重要的就是要保证学生保持稳定的情绪, 情绪起伏不定是小学生主要的心理外在表现。当学生出现情绪较低或比较消极的情况时, 教师要积极主动的进行干预, 比如当小学生碰到难以解决的问题而愁眉苦闷时, 教师要对其进行劝解和疏导, 告诉他困难是随时都可能会出现和发生的, 当问题出现时我们正确看待他们, 不能被困难所打倒。教师可以通过循序渐进的讲解, 帮助学生形成克服困难和问题的信心, 使其在遇到挫折时能够保持更稳定的情绪。

(二) 制定情绪培养的教学目标, 开展情绪培养活动

在每一次的教学备课过程当中, 都要加入情绪情感因素, 帮助小学生能够充分理解和领会情绪情感所存在的意义, 教会他们进行情绪处理。比如在绘画课堂的教学当中, 教师可以在课堂开始时在黑板上画出喜怒哀乐四种情绪的表情, 然后让小学生结合自身的成长经历进行发言, 分别说出每一种情绪的由来。对于快乐的事情大家都会有喜悦的表情, 这就说明大家的情绪也是比较积极向上的。而在碰到消极失望的事情时, 大家都会哭丧着脸, 情绪也会低沉, 但是这种负面的情绪并不是永远都会存在的, 大家可以寻找自己适合的方法来进行排解, 比如寻求老师、家长或者同学的帮助, 更好的解决问题, 这样消极的情绪也会得以平复, 情绪变得更加稳定。这种课前活动既能够在课堂开始前活跃课堂气氛, 同时也能够引导小学生进行思考, 使他们能够将情绪与日常生活联系起来, 正确认识日常生活的各种变化, 形成良好的情绪反应。

(三) 教导学生进行情绪表达, 教会学生情绪表达的方法

每个学生不论大小都会有自己的情绪, 情绪是他们对日常生活的真实反应, 情绪能够将内心想法表现的淋漓尽致。因此作为教师, 要给孩子发泄情绪的机会, 允许他们用自己的方式表达内心想法。日常生活中, 教师和家长看到孩子表达情绪时, 总是用压制的做法去克制

孩子哭泣、喊叫, 殊不知这是错误的做法, 应该鼓励孩子及时将自己的情绪表达出来, 帮助孩子分析事情的原因, 而不是将重点放在事情的是与非, 因为长期以往的压制孩子的情绪不仅对孩子的学习生活没有益处, 严重还会影响孩子的身心健康。表达情绪的方式有很多, 主要的情绪表达方法包括: 第一、哭泣。据数据研究表明, 哭泣是最有效的发泄方式, 因为流眼泪会将内心的压力所产生的的身体毒素有效排出, 例如: 平时女生更容易哭泣, 发现哭完以后, 情绪会变好, 这就说明了哭泣是非常有效的发泄方式。第二、倾诉。当学习生活中出现烦恼时, 应该及时寻找家长、朋友、同学、老师倾诉, 必要时可寻求心理咨询师帮助, 及时排解内心忧郁与烦恼, 重获人生价值。第三、书写。

(四) 教会小学生转换自身情绪的方法

对于高年龄段的小学生来说, 他们对待日常事物已经具有一定的情绪反应倾向, 情绪或好或坏、或高或低, 他们的情绪问题主要是情绪的两极很难达到一个合理的状态, 要么较为偏激, 要么则较为压抑。所以教师作为学生成长和发展的引导者, 要教会他们进行情绪自我转化的方法, 帮助小学生实现合理的情绪控制。情绪控制的最好状态就是既能够在积极的情绪状态下, 继续巩固和保持, 同时也要能够在消极负面的情绪状况下, 主动的进行自我调整, 使情绪趋于稳定或者向更好的方向发展。要实现这一目标, 主要的方法包括: 首先教师要教会学生学会角色转换。当小学生与自己的小伙伴、同学、父母发生冲突时, 不能够一味的只关注自身的想法, 还要学会站在别人的角度来看待问题。比如在活动课堂当中, 两人因玩具而发生争抢, 这时正确的处理方法就是要从双方的角度进行考虑, 玩具是大家喜欢的, 可以进行共享, 友好地采取协商来进行解决, 不能够只顾自己玩而忽视了其他人。其次, 要教会小学生进行自我安慰。对于那些平常比较内向, 不太喜欢言语的小学生, 他们的情绪往往会比较低沉, 因此教会他们自我安慰可以推动他们更加积极的参与课堂学习和课外活动, 更好的实现自我发展。

(五) 教师以自身为榜样, 努力成为小学生的情绪导师

在校园生活当中陪伴小学生学习和成长的主要对象便是教师, 可以说教师的一举一动都会对小学生产生耳濡目染的作用。因此, 教师对于自身的情绪管理也是十分重要。教师的日常教育教学任务比较繁多, 再加上学生各种情况的发生, 会使得教师的工作变得异常复杂。

当学生发生错误, 教师没有控制好自身的情绪, 采用训斥的方法对学生进行指责时, 负面形象也会随之产生, 小学生也会理所应当的在相同情形采取同样的方式来对待其他人、其他事。相反, 如果教师采用冷静的态度和心平气和的说教来解决问题时, 那么小学生也会反思自身的行为, 养成良好的情绪习惯, 使教师真正成为学生情绪管理的榜样。教师的榜样教育并不是一蹴而就、一朝一夕就能够实现的事情, 它需要一个循环往复、不断累积的过程。在这样的过程当中, 教师要注意自身的一举一动, 情绪表达也要尽可能的做到恰如其分, 比如在进入课堂时跟学生打招呼; 在课堂教学过程中对于表现积极的同学进行赞许和鼓励; 对于走神的学生进行善意的提醒等等。让小学生以教师为榜样, 更好的塑造良好情绪。

三、结语

乡村小学高段学生的情绪管理教育是当今教育发展

的重要研究课堂, 良好的情绪管理能力能够丰富小学生的人生阅历和精神世界, 同时也能够使其受益终生。因此, 作为小学教育者来说, 要更加关注小学生的情绪控制和发展情况, 合理充分的利用好教育教学策略, 保证小学生的情绪能够更加健康的发展。

参考文献:

[1]郑淑杰, 石松山, 郑彬.小学生攻击、情绪问题发展趋势与自我控制关系的追踪研究[J].中国学校卫生, 2010, 29(10): 909-911.

[2]姚荣英, 陈军.情绪管理能力对4~6年级小学生交往焦虑与攻击行为的影响[J].卫生研究, 2015, 44(3): 211-216.

[3]王灿明, 李朝阳.小学体验性心理健康教育模式的研究与实践[J].教育理论与实践, 2008, 10: 40-42.

[4]蒋巧君.小学生情绪教育活动课程的实验研究[J].教育学报, 2005, 06: 69-76.