

心理健康教育与初中思想品德课程的融合研究

袁京妍

(云南省红河州个旧市第十七中学, 云南 红河 661000)

摘要: 随着时代的发展, 人们越来越关注子女的教育问题, 每个父母都希望自己的孩子能成为最优秀的人才, 因为对孩子学习成绩的期望值很高。但是, 学习成绩绝不是评价一个人综合素质的唯一标准, 心理健康也是优秀人才的重要评定标准。因此, 心理健康教育已成为了近年来初中思想品德课程的重要教育内容之一, 如何在思想品德课程内渗透心理健康教育内容已成为了所有教师需要考虑的问题。本文笔者将结合自己的个人实践对心理健康教育与初中思想品德课程的融合进行探究, 以期能对广大初中思想品德教师有所帮助。

关键词: 初中; 思想品德; 心理健康; 融合; 策略探究

一、师生及时沟通, 强化交流机制

对于处在初中阶段的学生来说, 性格普遍要强, 虽然他们对这个世界的运行方式了解不深, 但是确认为自己已经是一个具备独立行动能力的人了, 因此, 即使他们遇到一些自己无法解决的问题, 或者是让他们困惑不已的问题, 他们也是习惯于独立思考, 不习惯向教师或者家长求助。但是, 因为他们自身的阅历不足, 对世界的认知也不完整, 很多时候思想容易走向极端, 在价值观上产生错误的认知, 从而出现一些心理问题。基于此, 教师要想在思想品德教育中为学生塑造阳光、健康的心理, 就必须强化和学生之间的交流, 在日常的教学中渗透积极求助教师的思想, 让他们明白当遇到自己思考不清楚的问题时向教师求助是理所应当的事情。另外, 由于很多的学生由于害羞不好意思向教师当面诉说心理问题, 教师可以利用QQ、微信等新型即时通讯软件加强和学生之间的联系, 让学生在遇到心理问题的时候能有途径向教师求助。

例如, 在我的班级中有一个叫做强强的同学, 肤色有点黑, 瘦瘦弱弱的, 平时也不爱和其他同学玩耍, 在课间活动的时候也不爱和其他学生玩耍、聊天, 看着总是忧心忡忡的样子, 一点也不像一个初中男孩的样子。我怀疑他可能是心理出现了些问题, 但是多次找他谈话他总是说自己没什么问题, 就是不喜欢说话而已。多次谈话无果后, 我意识到强强或者是因为害羞不敢当面诉之于口, 或者是因为办公室有其他老师他觉得丢面子, 所以, 我就把自己的QQ号给了他, 让他有什么问题可以在QQ上问我。后来, 他主动在QQ上找我聊天, 慢慢熟悉后他告诉我父母总是吵架, 他很担心父母会离婚, 担心各自组成新的家庭, 而他则变成一个没人爱的孩子。听完他的问题后, 我主动找强强的父母谈了话, 让他们多一起带强强出去游玩, 有什么问题以沟通交流的方式解决, 不要在孩子面前吵架, 吵架是解决不了任何问题的。从那之后, 强强说父母之间的感情好了很多, 慢慢的他也变得开朗了起来, 下课也会和其他学生一起说说笑笑。可见, 教师只有和学生建立良好的联系, 完善沟通途径, 才能真正走进他们心里, 帮他们解决心理问题。

二、控制自身情绪, 强化情感体验

众所周知, 初中生是一个活力四射的群体, 在他们身上可以

看到各种青春的色彩, 但也恰是因为如此, 他们很容易冲动, 时常会因为情绪过激做出一些令自己后悔的事。因此, 思想品德教师一定要有意识引导学生学会情绪管理, 让他们能在任何情况下控制好自己情绪, 即使是在极端生气的情况下也能控制好自己情绪, 不会因为一时上头和其他学生发生激烈的争吵, 甚至是打架等行为。第一, 教师要引导学生做到无论何时都保持豁达的心境, 不因为鸡毛蒜皮的小事和别人斤斤计较。第二, 教师应让学生树立这样的意识: 在生气和愤怒的情况下不做出任何决定, 而是等自己冷静后, 再重新决定如何处理该事, 很多时候只要冷静一下, 就能避免很多矛盾的产生。第三, 教师要帮助学生养成换位思考的习惯, 加强他们和他人相处时的情感体验, 帮助他们培养出阳光、健康的心理。

三、重视实践活动, 培养良好品德

初中阶段正是学生形成价值观的关键时期, 教师应当多带领学生做一些实践活动, 让他们明白行动永远大于语言。因此, 初中思想品德教师在为学生进行心理健康教育的时候, 要在教学内容中增加一些实践类内容, 在实践中践行各种美德, 而不仅仅是停留在口头上。例如, 教师可以带领学生去学校周围的社区打扫卫生, 帮助当地的环卫工人搞清洁, 让学生们明白干净整洁的街道背后有多少人在默默付出, 从而帮助学生树立随时保持卫生的意识。或者是带领学生们去敬老院为老人送去心灵上的温暖, 让他们体会到何为尊老爱幼, 从而在帮助他人的快乐中收获健康的心灵。

四、结语

心理健康是学生全面发展的前提, 教师一定要重视学生心理健康方面的教育, 只有让学生时刻保持一颗积极、阳光、健康的心灵, 才能保持对生活、生命的热爱, 才愿意用有限的生命为社会带来更多的光明, 我们的国家才会因为这一代青少年的加入而变得越来越美好。

参考文献:

- [1] 陈文. 微探初中思想品德课渗透心理健康教育策略[J]. 名师在线, 2020(03): 95-96.
- [2] 谢桂霞. 如何在初中思想品德教学中培养学生的人文精神[J]. 学周刊, 2019(35): 67.