

浅论互联网环境下初中生的心理健康问题及优化措施

李玉娇

(湖北省宜都市松木坪镇中小学, 湖北 宜都 443314)

摘要:在当前课程改革不断深入的背景下,初中生心理健康教育问题逐渐成为教师关注的重点内容。特别是在互联网背景下,由于学生缺少一定的认知能力,他们无法看清互联网的真实面目,因此也容易沉溺于虚幻世界。针对这一情况,教师需要落实有效的心理健康教育,并借助有效的形式,开展良好教学活动,帮助学生逐渐树立正确价值认知,实现自我发展。

关键词:互联网环境;初中生;心理健康问题;优化措施

一、互联网环境下对初中生的心理健康教育研究的必要性

(一) 引导学生健康成长

在课程改革不断深入的背景下,信息技术与教育教学获得长效发展。在这其中,心理健康教育至关重要,将信息化手段用于其中,有利于深化教学改革,帮助学生更好地“打开心结”,树立正确的价值理念,实现他们认知以及素养的发展。初中生正处于身心发育阶段,他们面对吸引力极强的互联网充满了好奇心。目前,高速发展的互联网世界满足了初中生的求知需求,形式多样的网络娱乐环节可以缓解学生的课余压力,同时互联网打破时间和空间的限制,让孩子们自由交流和探讨。但是一些学生由于认知能力较差,不能很好地把握互联网的“度”而沉迷于网络世界,这对于他们的学习、成长是十分不利的。而教师从学生的心理认知层次入手,结合学生心理认知发展需求,引导他们逐步看清互联网的真正面目,可以帮助学生树立正确认知,让他们摆脱互联网的限制,实现自我能力的成长以及发展。

(二) 顺应教育时代发展

在现代教育背景下,全新的课程改革大纲要求教师在教学过程中侧重学生的主体性,帮助学生获得认知能力并树立多元素养,具备良好的心理素质。为了顺应全新的教育时代,更多的教师在心理健康教育过程中,开始引入有效的教学方式。当前,互联网的发展使得各类信息出现在初中生视野中,班主任以及教师对学生开展关于网络的心理健康教育,并借助网络媒体这一形式,能够进一步丰富教学内容,通过相关案例的讲解、教学活动的开展,为学生创造良好的学习环境,并在这一过程中帮助学生熟悉知识、提升自我,进而深化教育改革。

二、互联网环境下初中生的心理健康教育存在问题

(一) 教师教学思想落后

通过相关的调查资料进行分析,落后的教学思想落后是限制互联网下初中生心理健康教育有效性的关键所在,这一内容主要体现在以下两点。首先,一些教师未能顺应教育时代发展,其心理教学内容较为浅显。当前,虽然课程革新已落实多年,但受教师自固有教学思想的限制,初中也相继开设了心理健康教育课程,

但教师在教学中主要是内容讲解为主,教学内容讲解依旧是他们让学生了解心理健康教育知识的主要形式。其中虽然会穿插与学生实际相关的内容,如面对挫折、面对学习困惑的解决办法,但学生的学习效率较低,整体教学效果较差,心理健康教育的目标难以实现。其次,互联网下心理健康教育改革不彻底。在全新的时代背景下,一些心理健康教育教师开始重视有效教学方式与课程教学的融合,也开始意识到互联网环境对学生认知发展、学习成绩提升的影响,但结合实际情况来看互联网与心理健康教育的融合并不彻底,且教学内容相对浅显,面对单一的教学方式以及相对枯燥的教学内容,学生难以在兴趣的支持下主动参与学习过程,整体教学效果较差,既定心理健康教育的目标难以实现。

(二) 不够明确学生的主体性

在全新的教育时代下,教师在教学中需要体现学生的主体性,而这一目标的实现需要教师借助有效的教学方式,从而打造良好的教学课堂,进一步激发学生内在的学习动力,借此来提升教学效果。不过一些教师并没有理清学习主体与学习引导之间的联系,在应用信息化媒体开展教学活动时,其应用价值难以被充分发挥。与传统的教学模式存在差异,信息化教学体系中的学生作为学习主体,他们会在教师的引导下主动加入过程,其自主学习意识得以提升,但教师若不能充分把握学生的主体性,教学改革的目标依旧难以实现,心理健康教育实效也难以提升。

三、优化互联网环境下初中生的心理健康教育的对策

(一) 明确互联网下的心理健康教育目标

在全新的教育时代下,教师在开展心理健康教育活动时,需要转变自身的育人理念,重视学生的主体性以及全新教学方式的引入,并明确全新教育时代的课程教学目标,并将其落实、完善。为了实现这一目标,教师需要厘清学生与教学之间的联系,把握“学生作为课堂主体”的原则,从而做好课前规划,开展有效的教学活动。同时,为了树立学生正确的价值理念,需要在其中引入互联网知识,帮助学生树立正确的娱乐、学习理念,避免他们沉溺于网络世界而无法自拔。

例如,在“面对自己”相关内容的教学中,笔者结合本班学

生实际情况,借助多媒体平台开展了有效的心理健康教育活动。初中生阶段学生的认知能力普遍较差,其中一些学生无法真正面对自己,在班级中不敢发言,难以融入集体生活。且一部分学生并未正确看待自身的身份,认为自己“比别人差”,其自卑情况较为严重。结合这一情况,笔者在教学活动开始之前,先对学生心理健康调研,把握正确看待自身学生的比例,并将这些内容进行整合。随后,结合这些内容制定了以下的教学目标,即深入学生心理领域,帮助学生树立自信心并培养他们正确价值认知。在接下来的时间内,笔者收集了关于学习自信、交流自信等的内容,并将其制定成教学方案,以便之后教学活动的顺利开展。这样,笔者运用信息化手段掌握学生心理情况、整合教学资料,有利于开展之后的教学活动,确保整体教学效果,深化心理健康教育改革。

(二) 及时把握学生心理动态

教师为了更好地进行网络心理健康教育,需要提前掌握学生的心理健康动态,及时把握学生的需求。信息时代的到来,为学生创设了表现自我、情感表达的平台,而这一平台也是进一步掌握学生心理动态的最直接途径。在信息化支持下,可以借助线上资源把握学生的基本心理动态,如可以借助微信与学生建立沟通,了解学生目前所存在的心理问题。基于这一内容,为了更好地帮助学生实现自我发展,教师需要掌握其心理动态,引导学生在网络环境下树立正确价值认知,实现自我发展。第一,开通线上辅导室。在课余时间,学生可以在这一平台上与教师交流、学习心理学知识,逐步引导学生正确看待自身存在的问题,在教师的帮助下逐渐尝试自主解决问题。值得注意的是,为了更好地调动学生的参与积极性,教师要定期更新平台内容,选择符合学生认知、具有趣味性的教学内容,以此来更好地达到教学目标。第二,为了更好地了解学生的心理动态,教师可以发放心理咨询问题。其中内容以基本的网络安全常识以及当前学生所经历的问题为主,通过这一方式有利于教师更好地掌握学生的心理动态,并结合学生的实际情况,落实个性化心理教育方案。第三,做好学生心理健康信息整合情况。当发现学生存在心理问题时,教师要及时进行记录,并记录学生之后的心理变化,以保证心理教育的效果。

(三) 借助互联网平台强化家校共育

在学生心理健康教育中,家长扮演着重要角色。而在全新的时代背景下,教师要侧重与学生家长的联合,借助互联网这一有效平台整合家长的力量,确保心理健康教育的效果。首先是需要教师与家长之间建立紧密地联系,并及时转变家长的教育理念,当教师与家长发现学生成长中存在问题时,则需要针对相关问题进行探讨,进而更为准确地分析问题发生的原因,并以此为依据,制定科学合理的指导方案,帮助学生解决心理疑惑,助力学生多元素养以及认知的发展。具体来讲,教师需要依托互联网,构建实时交流平台,建立微信群、QQ群等,定期将学生的成绩、心理

健康情况进行汇总并上报,进一步提升家校共育机制的实效性。在这一过程中,家长也方便向教师询问孩子在学校的表现,这样双方能够及时发现学生们成长以及心理健康方面存在的问题,进而将其消灭在萌芽状态。其次,围绕线上教育平台,定期开展心理健康教育。组织家长定期查看教师在班级群中分享的心理健康教育资源,让家长意识到家庭环境、教育方式对孩子内心成长的重要性,为孩子打造一个良好的成长环境。同时,也需要让家长意识到互联网对孩子成长的影响,引导家长把控学生娱乐时间,避免因为贪图玩乐带来不必要的学习困扰。

(四) 围绕互联网平台开展教学实践活动

在特殊时期下,互联网技术对教育教学发挥了重要作用。同时,在心理健康教育中,实践活动的开展可以为学生营造一个良好的感知环境,促使学生多元素养的发展,帮助学生在学、感知中实现自我提升。

例如,笔者在特殊时期运用信息化手段,在线上组织学生开展了“健康上网你我他”的辩论活动。此次活动主要是学生提供案例,其内容是“部分初中生沉溺网络世界的原因”,围绕案例内容让学生辩论为何一些学生的自律性较差以及过度沉溺网络的弊端。为此,笔者从以下几点开展了教学活动。首先,将学生进行分组。结合学生对这一问题的不同看法,将学生分为甲、乙双方,随后组织他们就问题进行交流。其次,在学生讨论结束之后,让甲乙双方成员围绕问题进行辩论,阐述自身的观点。笔者在这一过程中则是起到良好的引导作用,维持课堂秩序并解决学生的疑惑。最后,实践课堂整合,为学生讲解关于网络更为深入的知识,引导学生逐渐树立对互联网的良性认知。这样,通过开展与互联网相关的教育活动,教师能够深入学生内心世界,找到学生心理健康问题,利于初中生的健康成长。

四、结语

综上所述,在互联网背景下,教师对学生心理健康教育,有利于培养学生多元素养以及认知,进一步实现新时期的育人目标。为此,初中教师需要立足学生的实际发展需求,围绕其心理健康情况,并借助互联网开展有效的活动,让学生意识到互联网的利与弊,逐渐树立正确价值认知。同时,教师也需要对二者结合中存在的不足进行深入分析,以此来更好地落实有效措施,切实保证心理健康教育的效果。

参考文献:

- [1] 潘茂沅,刘飞.网络环境下中学生的心理健康问题及对策[J]. 学园, 2018, 11(33): 201-202.
- [2] 杨宗升.中学生心理健康素养、心理健康水平的现状及关系研究[D]. 云南师范大学, 2015.