

# 班主任提高小学生心理健康水平的策略研究

王剑博

(哈尔滨师范大学 黑龙江 哈尔滨 150000)

**【摘要】**随着时代的发展,社会的进步,当前我国的教育事业正处于全面发展的时期,小学作为我国教育事业最基础也是最重要的阶段之一,一旦这一时期的小学生出现了心理健康问题,那么其产生的负面影响是十分致命的,班主任作为小学生接触最多的教师,从班主任的角度出发,分析当前我国小学生出现心理问题的实际原因,并针对原因提出相关的班主任提升小学生心理健康水平策略,希望对我国小学教育事业的未来发展作出微薄贡献。

**【关键词】**班主任;小学生;心理健康;提升策略

小学生心理健康主要指的是小学生在身体以及心理发育健全的情况下,在学习过程当中的具体行为表现趋于稳定,意志力坚定,动作行为等方面与大脑思维互相协调,可以通过自身的社会交往能力处理好与教师或者同学之间的关系,心理健康发展水平与自身的年龄阶段特点相符合,在学习生活实际进行的过程中具备一定的程度的自信。

## 一、小学生心理健康存在的问题及成因分析

### (一) 主要问题

#### 1. 课堂行为表现问题

小学这一教学阶段的教学对象在课堂上往往会存在两种问题行为,第一种就是外向型的问题行为,这一类问题行为会对课堂教学活动的顺利进行产生干扰作用的攻击性问题行为,常见的有课上顶撞教师,未经教师允许擅自离开自己的作为等等;第二种则是内向型的问题行为,这一类问题行为对课堂教学活动的顺利进行产生的影响较小,甚至很多内向型问题行为是不容易被课上教学的教师所发现的,这一类问题行为为主要的影响对象就是出现问题行为的对象,具体的内向型行为方式有很多,例如:上课发呆;抄作业;害怕教师提问等行为。

#### 2. 人际关系不稳定

小学生对于外界的情感刺激十分敏感,能够很好地体会自身的喜怒哀乐但是对于他人的情感以及情绪往往很难察觉,在很多时候都以自身的情感体验为中心,这就很容易导致小学生在人际关系当中做出一些不适当的行为,进而影响自身人际关系的稳定程度。

#### 3. 对学习成绩的态度两极分化

一些学习成绩相对较优秀的学生很多时候都是其他同学羡慕的对象,进而在很多时候学习成绩优秀的学生会对自身学业提出过高的要求,并且在自身的抗挫折能力上不够理想,同时也很注重自身形象与他人评价,久而久之就会造成心理障碍,进而影响学生的心理健康。而一些学习成绩相对较差的学生因为过往成绩较差的原因所以在面对学业方面的问题时往往表现的自卑与排斥,而且由于长期得不到肯定,不能够满足家长与教师的期望,在内心产生一种强烈的矛盾感,这种矛盾感往往会令小学生产生叛逆的想法,形成逆反心理等青少年问题行为。

### (二) 成因分析

#### 1. 家庭环境

##### (1) 父母陪伴少

小学教育阶段是人类个体心理健康发展的重要阶段,家庭环境的影响至关重要,尤其是父母或者家人对于小学生的关心会给小学生心理健康发展带来不可忽视的促进作用,但是由于当今这个快节奏的社会,很多家长迫于生活的压力不得不将大量的时间投入到工作应酬当中,进而导致对孩子造成一种忽视,往往会使孩子彷徨无助,进而产生一定的负面心理情绪,长此以往,小学生的负面心理情绪得不到发泄,在内心当中堆积,最终形成了一定的心理问题,导致小学生的心理健康发展受到严重的阻碍作用。

(2) 不同的父母之间在对孩子所使用的教育方式存在必然差异

父母的教育方式对小学生的心理健康发展具备着至关重要的关键影响,由于不同家庭的父母自身文化水平以及工作学习环境等多种因素都会让他们在教育子女的过程中选择不同的教育方式,而小学这一教育阶段的学生往往缺乏一定的自主能力,所以很多时候都是家长代替学生做出一些决定命运发展的选择,而这些不同的教育方式往往也都和学校的教学理念存在差异,并且存在着固定的缺陷。

#### 2. 社会环境

##### (1) 社会文化背景

我国社会上一些比较流行的文化氛围会在潜移默化的过程中产生对小学生的心理健康复杂影响,尤其是在我国地大物博的情况下,国内很多不同的省份地区在文化氛围以及社会文化北京方面往往也具备着一定的差异性,这些社会文化在校学生成长的过程中会对其心理产生不可避免的影响,如果从小就在灯红酒绿的环境当中长大,那么往往其心理成长也不会特别顺利,而一些小孩在贫困地区长大,从小就承担起家庭的重担等,这些都是由于生活的社会环境不同所造成的差异。

##### (2) 社会群体环境

社会上人类群体的种种行为会对小学生产生一定的影响,这些影响有好有坏,对小学生的心理健康发展起到不可预估的重要作用,社会群体环境往往也会直接影响小学生的行为习惯以及价值观的建立等。很多存在问题的学生往往身边也会有很多情况类似的人际关系。

## 二、从班主任角度出发探究提升小学生心理健康水平的教育策略

### (一) 言传身教

#### 1. 素质提升

教师这一职业的基本素养就是崇高的思想品德以及符合标准的教学能力,在很多优秀的教师身上我们可以看到,他们之所以能够在小学生群体当中拥有较为强烈的影响力,其最关键的原因之一就是他们本身对于小学教师这个职业就足够热爱,在教学过程中也甘于奉献,而教师的优秀品质会在相关的教学活动当中体现得淋漓尽致,这些优秀的品质幼儿都看在眼里,并潜移默化中地对小学生的心理发展产生关键性的正向影响作用,所以相关的小学班主任想要有效提高小学生心理健康水平,提升自身的职业素养十分关键。

#### 2. 控制情绪

班主任在学生面前应该合理控制自身的情绪,尤其是要注意不能将自身的负面消极情绪带到教室中,否则很可能对小学生的心理健康发展带来不可忽视的负面影响,阻碍小学生的心理健康发展。班主任控制自身的不良情绪不但能够提升自身的影响力,同时对于教师工作效率的提高也具备着一定的正向作用,因此教师在必要时可以使用一些控制或者消除不良情绪的方法。比如教师可以采用换位角度的方式来看待学生所犯的错误,在学生犯错误是教师更多地应该引导学生、启发学生,而不是产生不良的心理情绪,在遇到较为恶劣的情况时也不能够将学生当作敌人来看待,这样可以减少不良情绪的产生。

下转第55页

是指学生要掌握一元一次不等式组的概念、解集的概念、掌握数轴解决一元一次不等式问题的方法,而文化目标则是指学生能够通过“一元一次不等式组”的课堂实践中,学会分析数学问题,从问题中找出数学关系,并且学会初步数学建模。在导入环节,老师创设了生活化的问题情境,引导学生将注意力集中在现实的数学问题上,如“这个星期日,是赵老师的妈妈的生日,赵老师想买一束花送给妈妈,要求这束花的价格不低于30元,不高于50元,请问,如果你是花店售货员,那么你将选什么样价格的花给赵老师呢?”通过小组合作探究的方式,引导学生关注题目中所蕴含的两个数量关系,“花的价格不低于30元”和“花的价格不高于50元”,让学生学会将题目所蕴含的两个数量关系分别以不等式数轴的方式体现出来,然后找到二者的公共关系,利用这一生活化的问题,让学生的思维从逻辑性强、概念性强、抽象性强的一元一次不等式组的概念中脱离出来,将注意力集中在花的价格这一生活化问题的解决方面,从而逐步的拓宽问题解决的思路,从而逐步引出一元一次不等式组的概念。

### 三、总结

总而言之,现代化教育发展趋势下,学生核心素养的培养是必然的,也是必须的。只有具备核心素养的学生,才能真正

的满足社会高速发展的人才需求。因此,在初中数学阶段,老师需要充分的挖掘学生的潜力,坚守以学生为本的理念,以培养学生核心素养为目标,创新数学教学设计和实践,应用多样的启发性、引导性教学方法,从而让数学课堂成为能够真正促进学生核心素养提升的课堂,促进学生综合素质的提升,实现全面发展的目标。

### 参考文献:

- [1] 张振. 重视逻辑思维能力培养 提升学生数学核心素养[J]. 知识文库, 2020(24): 134-135.
- [2] 吴文婕, 虞秀云. 借整合之力, 促素养落地——以“与圆有关的位置关系”单元设计为例[J]. 中学数学, 2020(24): 7-9.
- [3] 张翼飞. 精心设计, 激发活力, 培育数学学科核心素养——以苏教版初中数学教学为例[J]. 中学数学, 2020(24): 84-85.
- [4] 陈宽航. 创新多元教学方法促使学生数学素养生成[J]. 启迪与智慧(中), 2020(12): 55.

### 作者简介:

乔慧 1989-女, 汉, 河南商丘, 初中数学教师, 硕士研究生, 昆山市花桥集善中学, 中学数学。

上接第53页

## (二) 班级环境

### 1. 师生关系

科学研究表明,小学生每天与班主任教师在一起相处的时间与父母在一起相处的时间还要多,因此师生之间的关系对于小学生心理健康发展的重要性不言而喻,而师生之间的和谐关系不但能够促进课堂上的教学氛围建立,同时也能让学生在心理上建立一个安全的基础,因此班主任教师在处理师生关系时要注意多给小学生关心和理解,进而营造一个适合小学生成长的环境,同时也要协调好各科教师与学生之间的和谐相处。以及在小学生的学习方面要适当的降低其压力,并要及时发现学生的不良状况,分析产生状况的具体原因,并针对原因采取适当的措施。

### 2. 心理健康教育活动

在目前我国的小学生心理健康教育活动中,大多数相关教师往往只是展开枯燥乏味的课堂教学,同时也是为了完成相关的教学任务而不得不开展,所以针对这一方面,相关的班主任教师一定要认识到小学生心理健康教育活动的重要性,还要时常开展具备趣味性的多元化的有教育价值的小学生心理健康教育活动,进而让学生在心理健康教育活动中养成良好的心理素质,塑造良好的个人品格,体会到社会关系对于人类个体的重要性。

## (三) 改善家长教育观念

### 1. 建立教师与家长之间的沟通渠道

和谐的家庭关系对于小学生心理健康发展的重要性不言而喻,不但能够在小学这一关键时期,为小学生提供一个良好的心理健康发展助力,同时也能在一定程度上安慰小学生十分敏感的心理。所以班主任教师一定要及时与学生的家长进行沟通,并确定每月的沟通次数进行定期沟通,帮助家长多给孩子鼓励,减少批评和打骂,在孩子犯错误时一定要给孩子耐心地

讲解,及时引导孩子走出误区。通过家长与班主任教师之间沟通不但可以在一定程度上为小学生的心理健康状况保驾护航,同时也能在一定程度上实现家庭教育,最终达成家校共育的良好局面。

### 2. 促成良好的家庭教育方式

良好的家庭教育方式也是帮助小学生心理健康全面发展的重要因素之一,班主任教师一定要清楚地认识到自身的班主任身份对于学生家庭所产生的影响力,让小学生的家长多多学习积极合理的家庭教育方式,同时可以针对不同小学生的实际心理发展状况,向学生家长推荐一些适合合理的家庭教育方式。

### 参考文献:

- [1] 张红梅, 朱丹. 小学教育心理学[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2013.
- [2] 郭黎岩. 《小学生心理健康与辅导》[M]. 北京: 高等教育出版社, 2013.
- [3] 教育部. 中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2015.
- [4] 向晴. 高年级小学生心理健康问题表现及相关因素研究[D]. 江西师范大学, 2019.
- [5] 周渝. 重庆市小学心理健康教育现状调查与管理对策研究[D]. 重庆: 重庆师范大学, 2018.
- [6] 范婷琳, 王子友. 椒江区小学生心理健康现状调查[J]. 浙江预防医学, 2015, 27(5): 512-516.
- [7] 陈庆文, 郭纪昌, 黄明令. 小学高年级学生心理健康状况调查[J]. 现代教育学, 2011(2): 112-114.

### 作者简介:

王剑博(2000年1月—),男,汉族,黑龙江省绥化市人,在校硕士研究生,心理健康教育硕士,哈尔滨师范大学心理健康教育专业,研究方向:中学生心理健康教育。