

高中班主任有效进行学生心理健康指导的路径分析

毕柳元 陆翠菊

(广西梧州市龙圩区苍梧中学 广西梧州 543199)

摘要: 高中阶段的学生不但面临着高考的竞争压力,也有青春期的冲动,如果教师及时给予学生心理健康指导,将有利于促进学生的心理健康。近年来,未成年人心理问题的案例层出不穷,学生的心理健康引起社会各界的广泛关注。本文将围绕高中班主任如何进行心理健康指导展开论述。

关键词: 高中阶段; 学生; 班主任; 心理健康

升学的压力、父母的压力、青春期的敏感等各式各样的诱惑都是影响高中生心理健康的因素。近年来,学生心理健康的问题层出不穷,也越来越受到社会各界的关注。因此,作为高中的班主任教师,不仅要培养学生的综合学习能力,也要注重学生的心理健康。只有学生具有良好的心理健康,将更多的精力放在学习和生活上,以坚韧,自强不息的精神迎接挑战,才能健康的成长。教师是学生的榜样,要以身作则,提高自身心理健康素质,在班级管理中的作用起到良好的示范作用,更好的促进学生心理健康。

一、从认识,情感和行动上进行班级管理

1.1 对学生有正确的认识

一个合格的班主任教师,并不只是关注学生的学习成绩,而且也要能关注到学生的整体情况。比如,一个学生,教师不能只看他现在的成绩怎么样,更要全面的观察他的学习的长板和短板,性格特点,兴趣爱好等等,这样才能对学生有一个清晰的,正确的认识;并针对不同学生的情况,进行针对性的沟通交流,帮助学生制定学习规划。在教学中,教师也要根据学生的基础不同,有层次的开展教学计划。特别对于暂时落后的学生,要更加关注,要以发展的眼光,看到学生的长处,找到学生当下学习中遇到的困难,帮助学生建立自信,找到学习方法,自信学习,自信成长。

1.2 对学生有真情感的投入

作为班主任教师,要温柔而坚定,真诚的关心学生,高中阶段的学生可能会有叛逆,冲动的时候,不能因为学生某个阶段的顶撞老师,学习懈怠,就给某些同学贴‘后进生’的标签,而是要积极的去了解学生顶撞的原因,对学习懈怠的原因,用一颗真挚的心和学生进行沟通,用自己的正能量去影响学生,帮助学生。同时,为了更好地开展学生的心理健康指导工作,教师也应该更多的阅读心理教育的书籍,提高自己的心理健康素质,积极调整自己的情绪状态,以饱满的热情,真诚的心去面对学生,感染学生,引导学生学会自我调节情绪,正确看待压力,提高学生的心理健康水平。

1.3 班级管理中要有行动力

班主任教师除了要正确的认识学生,用真挚的心关心学生,更要以高效的行动力进行班级管理。比如,在刚接手班级的时候,就要快速的对班级里的每个学生进行了解,以便于更好的开展班级管理工作。在班级管理的过程中,发现有不足的地方,要果断进行整改,制定合理的调整方案。

二、中学生心理健康问题的常见原因

2.1 厌学

厌学情绪受到很多方面的影响,也是高中阶段的学生当中常见心理问题之一。比如游戏,娱乐场所等,高中生的心理不够成熟,没有很好的自制力,容易沉迷其中,比如,高中阶段的学生正是自主意识最强的时候,家长不正确的教育方式,容易引起学生的抵触情绪,学生容易将不满带入学习中,对学习产生抵触;再比如,学生可能会因为主观情绪,如对某个教师的授课方式不感兴趣,从而对科目失去兴趣。

2.2 早恋

高中阶段的学生正是青春萌动的时候,容易对异性产生好感。而在生活的日常中,他们经常通过网络或者书籍渠道,看到一些关于情感的描写,对青春期的学生来说,更容易触发他们对异性的好奇。而青春期的学生生理和心理都是不够成熟的,很多学生因

为早恋,影响了学习成绩,还容易产生抑郁等心理健康问题。

2.3 自卑

自卑情绪也是高中生常见的情绪之一。不仅出现在基础较弱的学生身上,而且在一些基础好的学生身上也容易出现。有的基础弱的学生可能因为长期的学习成绩提不上去而产生自卑心理,影响了学习和生活,有的基础好的同学,也可能因为制定的目标达不到而产生自卑情绪,觉得自己不如别同学,还有的同学可能会因为一些攀比现象,产生自卑心理。

三、班主任如何进行心理健康指导

3.1 采用洽谈的方式

洽谈法是高中生心理健康指导中较为普遍的方式之一,通常采用一对一谈话或者分组谈话。班主任教师应充分学习关于心理健康的相关知识,在和学生进行洽谈时,要以温和的态度去引导学生说出自己的真实想法,并且引导学生发现和找到自身面对的问题,鼓励学生正确看待问题,并有勇气去正面解决问题,以达到预防学生心理障碍的效果。

3.2 组织班会活动

为了有效地缓解高中生的升学压力,班主任教师可以每周抽出一节课的时间开展班会活动,组织开展一些减压游戏,比如,踩气球游戏,袋鼠跳,短跑接力等,让学生放松心情,释放压力,并且通过这些游戏,让学生明白,压力是正常的,当他们遇到压力时,可以用适当的方式进行释放,促进学生的心理健康。

3.3 积极开展心理健康教育

班主任教师可以利用课余时间,邀请一些心理健康专家进行讲座宣讲,帮助学生正确认识生活中遇到的问题,也可以播放一些心理健康的视频,让学生从中进行学习,还可以组织学生进行心理健康的主题活动,对高中生常见的问题,如游戏太好玩了怎么办,成绩总是上不去怎么办,以小组为单位展开讨论,由学生们自行讨论解决的办法,教师进行适当的补充,帮助学生正确看待生活中遇到的问题,促进学生的心理健康。

3.4 和家长做好沟通

班主任教师应对学生的家庭情况进行了解,并和家长保持沟通,了解学生在学习状况和家的教育方式,并和家长打好配合,一起帮助学生进步。特别是对学习成绩下降,有低落情绪的孩子,教师也应该积极和学生家长做好沟通,引导家长多鼓励学生。对于有存在因为家庭原因影响学生情绪的学生家庭,教师应安排时间,和家长进行一对一电话沟通或者家访的形式,帮助家长能有有效的调整教育方式,缓和亲子关系,促进学生心理健康。

结语:

高中阶段的学生正处于青春期和升学的关键时期,班主任教师应以一颗真挚的心关心学生,了解学生,帮助学生,不断学习心理健康相关知识,利用班会课组织心理健康相关活动,并和其他各科老师做好配合,和家长保持沟通,共同促进学生心理健康。

参考文献

- [1]王思灵. 在高中班主任的工作中融入心理健康教育的具休路径分析[J]. 华夏教师(27):2.
- [2]阿丽米热·艾尼. 高中班主任如何有效地进行学生心理健康指导[J]. 孩子天地, 2020, 000(001):P.233-234.