

小学生心理健康问题分析及教育策略探究

刘江涛

重庆师范大学教育科学学院 401331

摘要:小学阶段是一个人一生发展的基础阶段,如同树根之于大树、地基之于高楼。因此,在这个阶段如果能够培养小学生德智体美劳全面发展,将会对他们受益终生。近年来,小学生的学习压力急剧增大,各种各样的心理问题也随之出现,于是当下对于小学生心理健康的关注与养育也尤为重要,同时这也是他们能够实现全面发展不可或缺的条件之一。广大一线教师应当树立起重视小学生心理健康教育的观念,在平时的课堂教学中有意识地渗透心理健康教育。小学生如果具备良好的心理素质,将会使得他们更为高效的学习,更为快乐的生活,从而实现“阳光生长”。

关键词:小学生;心理健康问题;心理健康教育;策略

Analysis of pupils' mental health problems and exploration of educational strategies

Liu Jiangtao

College of Education Science, Chongqing Normal University 401331

Abstract: Primary school is the basic stage of a person's life development, as the root of the tree, the foundation of tall buildings. Therefore, at this stage, if we can cultivate students' moral, intellectual, physical, aesthetic and labor development in an all-round way, it will benefit them for life. In recent years, the learning pressure of primary school students increases sharply, and a variety of psychological problems also appear. Therefore, it is particularly important to pay attention to and nurture primary school students' mental health, which is also one of the indispensable conditions for them to achieve comprehensive development. The majority of front-line teachers should set up the concept of attaching importance to the mental health education of primary school students and consciously infiltrate the mental health education in the classroom teaching at ordinary times. If primary school students have good psychological quality, they will be more efficient in learning, more happy life, so as to achieve “sunshine growth”.

Keywords: pupil mental health problem mental health education strategy

随着我国教育事业的不断发展,对于学生的培养也越来越科学化,从过去的重知识传授到现在的更为强调培养学生的综合素质。21世纪需要的人才德是德智体美劳全面发展的人才,一个人想要全面发展,其心理素质也必定要足够良好。近年来,教育部对于学生心理健康问题越来越重视,全国范围内也因此展开了广泛的对于学生心理健康问题的研究。但就目前的研究来看,更多的研究者关注的是初中生、高中生的心理健康问题,也有部分研究者关注到了大学生,却很少有研究者关注到小学生的心理健康问题。诚然,相比于小学生,初中生、高中生处于青春期,处于生理和心理发展的第二个关键

期,同时面临更大的学业压力和课业负担,心态和情绪相对来说更加不稳定,产生心理问题的概率确实更大。但是,随着时代的发展,现在的小学生一方面较之以前的我们心理成熟的更早,另一方面学业压力和课业负担也越来越沉重。于是,小学生群体中出现心理问题的案例越来越多,因此对他们有针对性的开展优质的心理健康教育已然是迫在眉睫之事。

一、当前小学生存在的心理健康问题分析

1、父母陪伴缺席致使表现欲过强或缺乏信任感

随着国家经济的快速发展,现在的人有着比以前更加充裕的物质条件。很多家长是从那个年代的“苦日

子”里熬过来的,认为给予孩子物质上的充分满足便是最好的爱,对于孩子在现代社会更需要的陪伴却没有引起重视。比如说现在很多家庭的父母为了给自己的孩子提供更好的物质生活,便将孩子托付给爷爷奶奶或者其他长辈看管,自己则外出务工或者经商。爷爷奶奶的抚养能够在生活上给孩子极大的照顾,能够培养孩子拥有一个良好的饮食起居习惯,一些有文化的爷爷奶奶也能给孩子辅导课业,让他们取得不错的学业成绩。但是对于孩子而言,父母的陪伴是没有人能够取而代之的。缺少父母陪伴的孩子和父母在情感、心理上的交流自然也会随之严重缺乏。毫不夸张的说,这些孩子在很大程度上缺失了“父母”和“母爱”。因此这些孩子会出现两种经典的心理健康问题。一是表现欲过强,体现为他们在课堂上喜欢找同桌说话,遇到一些情况时喜欢起哄等等。他们希望以此能够引起老师的注意。二是有些孩子会极度缺乏安全感,表现为他们在日常的学习、生活中不愿意信任别人,害怕别人伤害他们。他们说话做事也会十分的小心翼翼,生怕出现错误引来他人鄙夷的目光,很多时候,他们做事也很缺乏自信心,没有自己的主见。

2、父母关爱缺乏致使内心封闭

现在很多的小学生有兄弟姐妹,因此他们不能充分的享受到父母全部的爱,父母的爱被“均分”。很多父母因为时间、精力有限,很难耐心地去关注孩子犯错背后的原因,孩子出现错误时,直接责备、批评一番是常态;一些脾气不好的父母,甚至会体罚自己的孩子。这些孩子因此不仅很难感受到父母的爱,反而会产生很大的心理负担。对于孩子的学业成绩,有些父母也只看分数,不看孩子学习是否已经努力。当考试分数没有达到自己的期望值时,直接不问缘由的训斥、谩骂。在这种得不到充分关注且充满了责备、呵斥的环境下长期生活,一些小学生会感到十分的孤独无助,从而将自己封闭起来。他们宁愿自己一个人玩手机、上网,也不愿意出去交朋友。久而久之,甚至会出现小学生得抑郁症的严重情况。

3、网络成瘾致使失去价值感

现在的小学生接触网络有各种各样的方式,并且非常的方便快捷,加之一些家长没有管理孩子适度上网的意识,现在很多的小学生毫无节制的遨游在网络世界。过度上网会对小学生的身心健康带来一系列问题,比如睡眠状况不良、头晕头痛、记忆力衰退等等。除此之外,由于小学生的心智发育还不成熟,自制力较差,过度上

网会使得他们对网络产生强烈的依赖感,沉醉于网络世界带来的愉悦、轻松之感无法自拔。读书学习的过程需要学生们静下心来认真思考、耐心练习,这和上网娱乐形成了鲜明的对比,会让小学生感到读书学习无比的枯燥无聊。因而他们对于读书学习不仅不会产生兴趣,反而会产生厌恶情绪,甚至抵触心理,随之他们的学业成绩自然也很难得到保障。糟糕的学业成绩又会致使他们不得不面对老师、同学、家长的压力,同时内心也会质疑自己的学习能力。然后一些同学选择“破罐子破摔”,干脆放弃学习,肆无忌惮的上网娱乐,希望从网络世界中找到安慰,找到自己的价值,由此便形成了一个恶性循环,学生的心理问题也随之越积越严重。

二、小学生心理健康问题背后的成因分析

1、学校在心理健康教育方面存在诸多问题

很多小学目前对于心理健康课程的开发以及建设没有足够重视,也缺乏专业的心理健康教育师资队伍。因此,学生很难得到系统化的心理健康教育,学生家长也很难得到心理健康老师的指导,从而只能盲目的关注自己孩子的心理问题。当今时代是一个快速发展、日新月异的时代,人们虽然享受到了物质生活上的极大满足,但也产生了很多的心理问题,小学生亦是如此。更为难办的是目前很多的家长尚没有具备心理问题会严重影响孩子未来生活的意识观念,更不用提是否知道面对心理问题时如何寻求解决方法。因此,当小学生出现心理问题时,学生及其家长如同“待宰的羔羊”,处于非常被动的地位。还有一些十分隐性的小学生心理问题,学生及其家长在日常生活中很容易将其忽略掉,但是隐性的心理问题随着时间的推移会越积越严重,到了爆发时会给学生带来更为严重的后果。学生家长没有得到学校教育或者心理健康老师在这些方面有针对性的良好引导,自然不可能有意识地主动去关注、重视。

另外一方面,虽然绝大多数一线教师在其求学时学过心理学的相关知识,但是入职后那些习得的心理学知识因为没有得到足够多的机会运用,慢慢地也有所遗忘。同时,现在关于在职教师的培训更多的也是集中在专业知识、专业技能上,忽视了对一线教师开展心理健康教育指导的培训。因此很多一线教师即使想在自己的课堂上向学生渗透心理健康方面的教育,也会缺乏相应心理健康教育的知识和教学技能,只能心有余而力不足。

我国是一个人口大国,学生规模十分庞大,班级授课制适合我国的国情。我国目前很多小学的一个班集体有四五十个学生甚至更多,这给班主任老师对学生开展

心理健康教育带来诸多困难。班主任老师自然想关心到每位学生的心理健康,但毕竟精力有限,很难做到有针对性地对学生进行心理健康教育指导,同时也在所难免地会忽略掉一些难以察觉的学生的隐性心理问题。

2、尚无良好的心理健康教育社会大环境

首先,当下社会充斥着各种各样鱼龙混杂的信息,现在的小学生也相比之前的我们有更多的渠道可以获取到这些信息。于是,一些不良信息会难以避免地进入到他们的头脑中。五六年级的学生,刚好处于“危险年龄”,这个年龄段的小学生生理迅速发展,生理的迅速发展会极大地打破各种心理因素的平衡,使得他们很难控制好自己的情绪,易怒易躁易冲动,因此社会上那些错误的观念、腐败的思想也会比较容易地污染到他们,进而对他们的心理健康带来严重的消极影响。

其次,当下社会也没有形成积极关注小学生心理健康问题的舆论。没有良好的社会舆论氛围,家庭、学校、各级教育主管部门自然也不会太重视小学生的心理健康问题。自然的,在小学生的心理健康教育方面它们也不会予以充分关注,从而各个学校对小学生开展的心理健康教育难以做到科学化、规范化。

最后,目前整个社会大环境没有形成良好的小学生心理健康教育氛围,究其原因,主要有两个方面。一方面是心理健康教育的知识在学校、家庭、社会没有得到很好的普及。当孩子出现心理问题时,很多的家长习惯从自身生活经历与经验角度去引导、处理。另外一方面,不少的老师、家长认为初中生、高中生也许会有心理问题,小学生不可能有心理问题。他们认为小学生过着无忧无虑的生活,永远想着怎样才能玩儿得更快乐。因此当小学生出现心理问题时,他们会认为那属于小孩子们暂时的烦恼、矫情,不仅不会耐心倾听,悉心引导,甚至会责备、批评他们。

三、落实小学生心理健康教育的有效策略

1、对小学生有针对性的开设相应的心理健康教育课程

不同年龄段的小学生生理以及心理发展状况不同,因此在条件允许的情况下,学校应该尽可能地针对不同年级的小学生开设相适配的心理健康教育课程。小学生的心理健康教育课程不应以理论知识传授为主,这既不符合小学生的认知发展水平,也很难对他们有实质性的帮助。老师在进行小学心理健康教育课堂教学时可以向学生们传授一些关于心理健康的基本常识,让他们对心理健康有一个初步的认识。除此之外,还可以向他们传

授一些缓解学业压力、处理人际关系、调节不良情绪的方法和技巧,以便他们在面临一些烦恼和问题时能够更为科学的应对。当然,最重要的是,心理健康老师在课堂上还应该帮助小学生树立正确审视自己心理健康状况并积极面对心理问题的意识观念,这能对他们今后乃至一生都大有裨益。

2、为学生家长定期举办心理健康教育指导讲座

除了对学生进行心理健康教育,学生家长的心理健康教育指导也要认真对待。比如说,学校可以定期举办一些心理健康教育指导讲座,通过讲座逐渐的让家长们树立起关注孩子心理健康问题的意识观念。同时也可以向他们传授一些心理健康常识和经典的小学生心理问题处理方法,并告知他们如果孩子出现难以解决的心理问题时应积极与学校心理健康老师或者心理咨询师取得联系,寻找合适、科学的解决办法。

3、发挥好班集体活动对学生的平行教育作用

小学生在进行班集体活动时往往感到愉悦、快乐,因此班主任老师可以利用班会时间、晨会时间等开展一些以心理健康教育为主题的班集体活动。班集体活动的形式可以是主题班会、有奖竞猜、校外拓展实践活动等等,多样的活动形式能够极大地调动小学生参与活动的积极性和热情。例如,班主任老师可以利用小学生喜欢看视频的特性,在全班播放一些关于心理健康教育的纪录片,让学生们在观看视频的过程中习得一些心理健康的常识和解决心理问题的技巧和方法。老师也可以向学生们呈现一些经典的心理健康问题案例或者故事,让他们意识到很多心理健康问题就发生在我们身边。当然,如果我们能够有效的解决掉那些问题,我们也可以“向阳而生”。

再例如,班主任老师还可以利用班会时间组织一场关于“早恋怎样影响我们的心理健康”的讨论活动。首先将班上的学生们分为几个小组进行讨论,然后让小组派代表总结发言讨论结果,最后看哪个组的讨论结果更为完善、全面,并对讨论结果最佳的小组给予奖励。做了这些之后,班主任老师还可以引导学生们一起正确的看待“早恋问题”,找到“欣赏”和“爱慕”的区别,并一起想办法怎样帮助那些早恋的学生意识到问题所在。

4、家长积极承担起心理健康教育的相应职责

想要获得一个良好的心理健康教育效果,仅靠学校的单方面努力是完全不够的,家庭也必须承担起其教育职责,只有通过家校协同养育小学生的身心健康,才会

使得心理健康教育达到最佳的状态。

首先,最基本也是最重要的是家长应当树立起重视养育小学生心理健康的意识观念。很多家长都有“望子成龙”“望女成凤”的思想观念,这样的观念本身无可厚非并且很是正常,但是家长如果只是关注到了孩子的学业成绩,忽视了他们的心理问题,便会得不偿失。说到底,家长都是希望自己的孩子在未来能过上幸福的生活,而心理健康是达到这个目标不可或缺的条件,某种意义上,心理健康是这一切的基石。因此,在小学阶段家长必须重视孩子的心理健康,培养他们拥有一个良好的心理素质,从而让他们积极乐观的长大。

其次,家长要以身作则,努力为小学生形成良好心理素质、拥有积极乐观的性格特征构建一个和谐温馨的家庭氛围。小学生的观察力很强,并且精力充沛,他们很多时候都仔细关注着家庭每个成员的言行举止。因此,家庭内部的思想观念、言谈交流、亲子关系都会对他们产生很大的影响。某种意义上,孩子是大人的“照妖

镜”,孩子出现的某个问题可能正是其家长也经常出现的问题。所以当孩子犯错时,家长一定不要不问缘由的先责备、批评一番,而是应该首先反思自己有没有出现过这样的问题,是否是自己的误导才造成孩子犯这样的错误。家长是孩子的第一任老师,应该为孩子树立良好的榜样,同时在日常生活中还可以多鼓励鼓励孩子,培养孩子的自信心,多倾听倾听孩子的声音,理解他们的想法,逐步地走进他们的内心世界,与他们成为知心朋友。

参考文献:

- [1]俞国良.我国中小学心理健康教育的现状与发展[J].教育科学研究,2001(07):62-65+69.
- [2]任丽.新形势下小学班主任教育工作中的心理健康教育分析[J].中国校外教育,2014(13):23.
- [3]杨燕.当前小学心理健康教育存在的问题及对策[J].教育探索,2004(03):82-84.
- [4]李亚君.小学家校合作心理健康教育模式探析[J].教学与管理,2014(26):20-22.