

小学心理健康教育的有效开展途径

李娇娇

威海市文登区实验小学 山东 威海 264400

摘要: 面对新时代教育发展趋势,德育教育与心理健康教育都是小学阶段的重要教育内容,对小学生的健康成长有很大的帮助。为了进一步的提高育人效果,需要对德育与心理健康教育进行深入分析,采取有效措施,促进两者的深度融合,实现教育创新的同时,为小学生奠定一个良好的成长基础。本文旨在探讨小学德育教育与心理健康教育相融合策略研究,并提出具体的实施策略。

关键词: 小学教育; 心理健康; 德育教育

Effective ways to carry out primary school mental health education

Li Jiaojiao

Shandong Weihai Experimental Primary School in Wendeng District, Weihai City 264400

Abstract: In the face of the development trend of education in the new era, moral education and mental health education are both important educational contents in the primary school stage, which are of great help to the healthy growth of primary school students. In order to further improve the effectiveness of education, it is necessary to conduct in-depth analysis of moral education and mental health education, take effective measures to promote their deep integration, achieve educational innovation, and lay a good foundation for the growth of primary school students. This article aims to explore the integration strategy of primary school moral education and mental health education, and propose specific implementation strategies.

Keywords: primary education; Psychological health; Moral education

心理健康在教育中扮演着不可或缺的角色,对学生的综合成长和学习表现有着重要影响。然而,在小学阶段,心理健康教育往往受到较少的关注,而且缺乏系统性和渗透性。因此,我们需要探讨创新的心理健康教育模式,解决现有问题,实现全面的渗透式心理健康教育,并与德育教育相融合。

一、德育教育与心理健康教育的关系

德育教育和心理健康教育有着密切的关系。德育主要是培养学生的品德和道德素养,而心理健康教育主要是培养学生的心理素养和心理健康。德育和心理健康教育相互补充,相互促进,共同作用于学生的全面发展。小学德育教育与心理健康教育之间存在着紧密的关系。一方面,它们的目标有一部分是重叠的。两者都致力于促进学生的积极发展,帮助学生建立良好的道德品质和心理素质。在小学德育教育中,这体现在培养学生形成正确的世界观、人生观和价值观,以及发展他们的道德判断力和法律意识。在心理健康教育中,目标包括提高学生的心理韧性和社会适应能力,帮助他们处理情绪困扰,发展自我认知和自我调控能力等。另一方面,两者相互补充。德育为心理健康教育提供了重要的背景和环境,使学生能够在良好的道德氛围中接受心理教育。同时,心理健康教育也为德育提供了支持和补充,帮助学生处理道德困境和负面情绪,使他们能够更好地实践道德行为。总结来说,小学德育教育和心理健康教育的主体目标是一致的,

共同为学生的全面发展和积极心理建设提供支持。

二、实施渗透式心理健康教育的重要性

首先,渗透式心理健康教育对个体的重要性不可忽视。在童年和青少年时期,个体的心理健康决定了他们的学习成就、人际关系和生活满意度。通过教育,个体可以学会应对生活中的压力、情感问题和心理困扰,建立积极的自尊心和自信心。这将使他们更有能力克服困难,取得成功,并拥有更加稳定的情感生活。其次,渗透式心理健康教育对社会具有重要影响。心理健康问题,如焦虑、抑郁和行为问题,不仅对患者本人产生负面影响,还对家庭、学校和社会产生了成本和负担。通过提供全面的心理健康教育,社会能够减少心理健康问题的发生率,降低心理健康问题的社会成本,并提高社会的整体幸福感和生产力。最后,国家层面的重要性也非常显著。一个心理健康的国民群体有助于国家的稳定和繁荣。它能够减少犯罪率、降低医疗支出、提高劳动力生产力,并增强国家的社会凝聚力。因此,相关政府应该投资于渗透式心理健康教育,以促进国家的整体发展。

三、小学心理健康教育的有效开展途径

(一) 以身作则,教师成为学生心理健康榜样

小学教师在进行心理健康教育时采用的重要策略之一是以身作则,将自己成为学生心理健康的榜样。这一策略强调了教师在教育过程中的角色塑造和示范作用。通过展现积

极、平和、自信的心理状态，教师能够在学生中间树立良好的榜样形象，成为他们情感和心理成长的引导者。同时，以身作则的策略注重教师的实际行动对学生的影响。教师通过积极的言行，向学生传递正确的情感管理方式，引导他们在面对生活中的情感挑战时保持积极的态度。这种积极的心理状态不仅有助于学生形成健康的心态，还能够提升他们的情感应对能力。其次，教师在实施以身作则策略时，可以通过分享个人经历来增强学生的情感连接。特别是在面对挑战和困难时，教师能够坦诚地讲述自己是如何克服困难的。这种亲身经历的分享不仅使学生更容易理解教师的人性，还能够让他们感受到情感成长是一个渐进的过程，需要经历各种阶段。此外，以身作则的策略还强调教师在情感沟通中的关键性。通过与学生建立真实而深刻的对话，教师能够更好地理解学生的情感需求，并提供有针对性的心理健康引导。开放的沟通氛围使得学生更愿意分享自己的情感体验，同时也更容易接受教师的指导。最后，以身作则不仅仅是一种教育策略，更是一种与学生建立信任关系的手段。教师通过展示自身的积极态度和成长经历，能够在学生心中树立起积极的榜样形象，建立深厚的信任基础。

（二）注意结合生活实际，灌输正确思想

在新课程改革背景下，我们广大教师对于德育教育和心理健康教育有了更加全面的认识，开始寻求有效手段完成两者的融合。教师在进行心理健康的课程教学中，要结合立德树人的相关要求，升级教学内容，“改造”教学手段，提高学生对课程的学习憧憬度、兴趣度，让课程知识能够深入、“扎根”进学生的大脑之中。例如：在教学《聪明消费》这一课时，教师可以引导学生进行思考，利用发达的信息网络技术，根据教程内容制作PPT，在网上寻找一些关于传统美德的故事，例如在课件中插入公共场所乱丢垃圾、破坏公物的案例，让学生进行“是非评判”，让学生将课程与生活实际相结合。让学生意识到爱护公物是一种遵纪守法的表现。同时，可以让学生对一些类似的消费“案例”进行分析和表达。通过这样的方式，不仅能够增加心理健康课堂的趣味性，提高学生的学习憧憬度、积极性和兴趣度，也能够促进学生道德品质、法律意识的提升，提高学生的遵纪守法意识，形成学生爱国、文明、和谐、友善等优良品质的形成。同时，通过发达的网络技术，以创新推动创新，能够让学生在充满科技的现代教育中感受到科技的力量，提高学生的实践创新兴趣，培养学生实践热情，促进学生实践创新能力的提高。

（三）进行学风建设，引领班级积极向上

这一策略的核心在于教师引领班级形成积极向上的学习氛围，从而对学生的心理健康产生积极影响。首要任务是设

定明确的学习目标和期望，鼓励学生树立个人学术目标。教师可以鼓励学生设定阅读计划、学习计划，或者制定个人目标，如获得某个奖项或提高学科成绩。通过这些目标，学生会感到自己有方向和动力，从而培养了积极的学习态度。同时，教师应定期检查学生的学习进展，并提供反馈。这有助于学生更好地理解自己的学习状况，知道自己的优点和不足。教师可以在课堂上表扬学生的积极表现，或者在学术辅导中指出需要改进的地方，以鼓励学生进一步提高。此外，教师还可以组织学习小组或合作项目，促进同学之间的合作学习。在小组项目中，学生需要协作完成任务，这有助于发展他们的团队合作能力，同时也增进了社交互动，有助于提高学生的感情健康。最后，教师可以通过举办丰富多彩的课外活动，激发学生的学习兴趣和动力。

（四）重点开设德育专题，助推德育与心理健康教育相融合

为了能够从根源上助推小学生心理健康教育质量优化，构建其与德育之间的协同育人机制，可以充分借助于互联网渠道，开设德育专题教学研究工作，从德育的本质意义和价值角度，去探索德育、心理健康教育之间的关联性，并运用现代化、智能化育人手段，开发集德育、心理健康教育于一体的协同育人平台，确保所有学生能够不受时间、空间等条件限制，享受相关教学资源，将信息化与协同育人目的相融合，最终强化小学生心理健康教育工作开展的实效性。例如：在德育和心理健康教育协同育人视角下，教师可以结合教学需求及育人目标，创建微信公众号，促使师生之间能够借助于公众号匿名的方式，实现“一对一”交流，引导小学生主动表达自我心理状态。其间，可以鼓励更多师生参与到公众号建设过程中。教师可结合学生所反馈的心理问题，统一推送教育信息，对于教师可以丰富教学资源，对于学生可在教师的“匿名式”指导下，不断调整个人心态，健康快乐成长。此外，教师还可以凭借对德育专题的探索和研究，不断总结更多利于德育、心理健康教育融合的育人重点，在原有基础上创新教学方式，丰富个人教学经验，提升教学能力，促使学生全面提升个人综合素质，实现个人的全面发展。

（五）心理辅导活动课，关注学生情感成长

实施心理辅导活动课是小学教师进行心理健康教育的重要策略。这种策略注重教师在特定课堂环境中关注学生的情感成长，提供有针对性的心理支持和指导，以帮助他们发展健康的情感智慧。在心理辅导活动课中，教师可以创建一个开放、安全的氛围，鼓励学生分享他们的情感和困扰。教师可以主持小组讨论，鼓励学生谈论情感问题，如友谊矛盾、学习压力、家庭问题等。这有助于学生更好地表达和理解自

己的情感。同时,教师可以教授情感管理技巧,如情感识别、情感表达和情感调节。在心理辅导活动课中,学生可以学会如何处理焦虑、愤怒、沮丧等情感,以及如何建立积极的情感应对策略。教师可以引导学生使用日记或绘画来表达情感,或者进行情感演练以帮助他们学会控制情绪。此外,教师还可以帮助学生解决人际关系问题,如友情纠纷、冲突解决和沟通技巧。通过角色扮演和小组练习,学生可以学会如何建立健康的人际关系,减少社交压力。最后,心理辅导活动课也可以提供应对学习压力和考试焦虑的方法。教师可以教授时间管理技巧、学习策略,以及应对考试紧张的技巧。

(六) 引入新媒体技术,提供在线心理健康资源

利用新媒体技术是小学教师进行心理健康教育的重要策略之六。这一策略的核心在于教师在教育中充分利用互联网和数字平台,为学生提供在线心理健康资源,以满足他们的需求。首要任务是建立一个在线平台,以提供心理健康相关的信息和资源。这可以包括心理健康网站、社交媒体页面、在线课程等。这些平台应该包含有关情感管理、压力应对、人际关系等方面的信息,以满足学生的需求。教师可以创建一个专门的社交媒体页面,分享心理健康文章、视频和资源,供学生参考。同时,教师可以定期发布心理健康相关的内容,如文章、视频、漫画等,以吸引学生的关注。这些内容可以包括成功故事、情感技巧和问题解决策略,有助于提高学生的情感智慧。其次,教师可以通过在线平台与学生进行互动,回答他们的问题、提供建议,并促进在线讨论和交流。这有助于建立更加开放的沟通渠道,使学生更容易分享情感问题和寻求支持。教师可以设立在线问答时间,鼓励学生在特定时间向他们提问,并给予回应。此外,教师还可以组织在线心理健康活动,如网络讲座、线上小组讨论、虚拟支持小组等。这有助于学生参与并积极学习心理健康知识和技巧。教师可以组织一个线上小组讨论关于压力管理的话题,以帮助学生分享和学习有效的应对方法。最后,教师应定期评估在线平台的效果,了解学生的需求和反馈,根据反馈信息不断改进和更新资源。这确保了在线心理健康资源的实用性和适应性。

(七) 开展家校合作,与家长共同关注心理健康

实施家校合作是小学教师进行心理健康教育的关键策略之五。这一策略的核心在于建立紧密的合作关系,教师与家长共同关注学生的心理健康,并协力为学生提供支持。首要

任务是建立有效的沟通渠道。教师应与家长建立开放、诚实、互信的交流机制,以便及时分享学生的情感状态、学习进展和任何潜在的心理问题。同时,教师和家长可以共同探讨家庭与学校在促进学生心理健康方面的合作计划,制定明确的目标和行动计划。这有助于确保家庭和学校在支持学生方面保持一致。教师可以与家长一起制定家庭作业计划,以确保学生在家庭和学校之间能够平衡学习和休闲。其次,教师可以定期举行家长会议或研讨会,介绍心理健康教育的重要性,并提供家长应对学生心理问题的方法和资源。这有助于提高家长对心理健康问题的认识,使他们更能积极参与学生的心理成长。教师可以邀请专业心理健康专家来家长会议上发表演讲,分享如何在家庭环境中支持孩子的心理健康。此外,教师还可以鼓励家长积极参与学校的心理健康教育活动,如心理健康讲座、座谈会等。这可以增进家长的情感智慧,帮助他们更好地理解和支持自己的孩子。最后,教师和家长可以共同制定应对学生心理问题的应急计划,确保在出现问题时能够及时而有效地采取措施。这种合作能够更好地满足学生的心理健康需求,使他们在学校和家庭中都能够得到支持。

四、结束语

总而言之,在当今社会背景下,满足今后发展的需求,则应着重培养学生各方面综合素养,开展德育教育时还应注重学生的心理健康教育。因此,教师应积极转变固有思维,对德育教育和心理健康教育进行正确定位,增强自身专业能力与综合素养,采取科学措施将两者相互融合,进一步的促进小学生的身心健康成长,为他们的个性化发展做出积极的贡献。

参考文献:

- [1] 林波. 心育与德育的整合——融合心理健康教育与小学德育教学的有效路径[J]. 华夏教师, 2021(35): 21-22.
- [2] 姚鹏, 杨曦. 小学德育教育与心理健康教育的有效整合研究[J]. 中国多媒体与网络教学学报(下旬刊), 2022(09): 80-81.
- [3] 韦柳妮. 小学教师实施渗透式心理健康教育的策略研究[J]. 天天爱科学(教学研究), 2023(02): 161-163.
- [4] 齐柱山. 小学教师实施渗透式心理健康教育研究[J]. 教书育人, 2022(25): 41-43.