

核心素养下的小学生心理健康教育探索

汪 静

芜湖市高安中心小学 241224

摘要: 随着社会的快速发展和教育的深化改革,小学心理健康教育的重要性日益凸显。在这个充满挑战与机遇的时代,我们不仅需要关注学生的学习成绩,更需要关注他们的心理健康和全面发展。小学心理健康教育,作为培养学生核心素养的关键环节,旨在帮助学生建立健康的心理状态,培养良好的心理素质,为他们未来的学习和生活奠定坚实的基础。因此,我们需要通过心理健康教育,帮助学生学会适应环境、解决问题、调节情绪,培养他们的自信心、责任感、合作精神和创新意识等核心素养。

关键词: 小学; 心理健康教育; 核心素养

Exploration of Psychological Health Education for Primary School Students under Core Literacy

Wang Jing

Wuhu Gao'an Central Primary School 241224

Abstract: With the rapid development of society and the deepening reform of education, the importance of primary school mental health education is increasingly prominent. In this era full of challenges and opportunities, we not only need to pay attention to the academic performance of students, but also need to pay attention to their mental health and comprehensive development. Primary school mental health education, as a key link in cultivating students' core competencies, aims to help them establish a healthy psychological state, cultivate good psychological qualities, and lay a solid foundation for their future learning and life. Therefore, we need to provide mental health education to help students learn how to adapt to the environment, solve problems, regulate emotions, and cultivate their core competencies such as self-confidence, sense of responsibility, cooperation spirit, and innovation consciousness.

Keywords: primary school; Psychological health education; Core competencies

小学阶段是儿童心理发展的重要时期,也是形成稳定心理特征的关键阶段。在这一时期,学生面临着来自家庭、学校、社会等多方面的压力和挑战。基于此,通过心理健康教育,我们可以帮助学生树立正确的人生观、价值观,培养他们的社会适应能力、创新能力和终身学习能力。同时,心理健康教育还可以与其他学科教育相互融合,形成教育合力,共同推动学生的全面发展。对此,小学心理健康教育教师应该要通过有针对性的心理教育和辅导,我们可以帮助学生建立积极的学习态度和生活方式,提高他们的心理素质和适应能力,从而培育学生的核心素养。

一、小学生心理健康现状

(一) 学习困难

学习困难通常被认为是中学生所面临的最主要的压力来源之一,也是最为普遍的一种心理疾病。据有关资料显示,目前我国约有10%左右的中学生存在着严重的学业困难现象,其中包括学习成绩落后、学习态度不端正、人际关系敏感、情绪波动大等等一系列学习障碍。此外,还有相当一部分学生因为学习上的困难无法继续接受正常学校教育甚至走上辍学道路。可见,当前中学生普遍存在着严重的学习心理障碍,不仅给个人带来身心伤害,而且还可能使整个班级失去凝聚力。

(二) 人际交往

人际交往是指个体为了实现自己的某种目的而进行交往的一种活动形式,它包含两个方面:一是人与人之间的接触;二是人际间的互动。人际交往是人们生活中最基本的内容之一。随着社会的发展,人际交往越来越受到社会各界的重视,成为影响青少年成长成才的一个重要因素。因此,研究中学生的交往具有十分重大的现实意义。小学生的人际交往主要是和教师、同学以及父母之间的联系。学生从小学进入小学,环境发生了变化,人际关系也相应发生了改变,需要结交新的朋友、适应新的教师。在这个过程中,如果学生比较内向而教师没有关注到,可能就会变得更孤僻。如果学生比较闹事不被同学们喜欢,可能就会出现被孤立的情况。加上青春期的孩子比较叛逆,与教师和家人都是对抗的关系,如果父母和教师处理不当,就会使学生产生心理问题,对人际关系产生怀疑,丧失信心。

(三) 情绪问题

情绪是指客观事物是否符合人的要求所引起的体验,如高兴或悲伤等。情绪既可以表现为一种状态,又可以表现为一个心理现象。情绪对人们的认知和行为有重要影响。当学生处于积极情绪时,做什么都更有动力;当学生处于消极情绪时,对周围的一切都是持负面态度。当他们情绪高涨时,

在学习上就会更积极；当他们情绪低落时，学习动机就会减弱。而且在人际交往上会喜怒无常，和同学之间产生矛盾冲突。小学生的情绪问题会影响到他们的学习和生活，因此教师在管理班级的过程中，要注意观察学生的情绪，进行及时的沟通，通过班级活动加强学生之间的联系，建立友好和谐的同学关系。

二、小学心理健康教育开展的作用

（一）提高学生心理健康水平

心理健康教育能够解决小学生的心理问题，并且提高学生的心理健康水平。小学生刚刚开始建立自己的知识框架和心理框架，由于没有形成判断意识，十分容易受到外界因素的影响和干扰，因此，教师在小学班级管理过程中，需要确保全体学生能够接收学科知识，同时也要在日常管理中加强心理健康教育。当小学生出现异常的行为表现时，比如情绪化、暴力倾向、沉默寡言、不合群等等，教师需要从专业的角度进行研究，对学生进行更加针对性的心理疏导，引导学生克服心理障碍，解决心理问题，使学生形成阳光积极的态度对待学习和生活。

（二）有效避免恶性事件的发生

心理健康教育可以防止校内出现恶性事件，为学生提供安全的成长环境。班级中的学生有很多，每个学生的性格具有差异性，因此，在日常学习中不可避免地会出现矛盾、摩擦等问题。由于教师平时进行班级管理时注重心理健康教育，学生也具有健康的心理，处理矛盾时，学生能够以正确积极的心态解决问题。即使有一部分学生无法有效地进行自我疏导，在教师的提醒下，也能够迅速打开心结。在健康和谐的班级环境中成长，学生会更加积极乐观，有助于学生日后建立正确的三观。

（三）有益于提高学生学习效率

心理健康教育可以促进学生学习效率的提高，也影响着学生未来的就业方向，学生只有在健康的心理状态下，才能最大程度发挥自身技能。心理健康的学生每天都会以热情饱满的态度对待学习，在处理问题时也具有积极乐观的精神态度，有利于学习效率的提高。心理状态不健康的学生精神恍惚，无法将注意力集中在学习上，课堂听讲效果得不到保证，对学习效率产生不利影响。

（四）预防学生产生心理疾病

小学阶段的心理健康教育的目标之一就是对学生心理疾病的产生起到抑制作用。大部分人的心理疾病都与成长过程中受到的伤害息息相关，具有长期性特征。教师以及家长如果观察到学生的日常和学习行为异常后，需要及时采取科学手段，趁心理疾病刚刚产生时及时消除。如果教师察觉到学生不愿意与其他学生交流玩耍，只喜欢一个人安静地待着，需要及时提醒家长，带学生会见专业的心理健康咨询师进行心理疏导和治疗，使学生在小时候能够轻松快乐发展。

三、培育学生核心素养方向的心理健康教育方式

（一）做好领路人，正确引导学生

教师在班级管理工作时有时会忽略学生的心理健康问题，没有及时发现学生的行为有偏差，而小学生因为年纪比较小，接触的事物通常比较简单和纯粹，不能及时地感受自己心理变化，因此教师为了高效的开展心理健康教育，其可以在课堂上给学生进行正确的领导，做一个领路人。现如今，信息技术在社会上的地位越来越强大，其对各行各业的影响都是非常明显的，学生对信息技术的兴趣浓厚，教师也将信息技术作为自己教学的辅助工具，因此在开展心理健康教育的引导工作时，教师可以借鉴一下信息技术。

例如，教师可以抽取一节课开展心理健康教育，在准备阶段教师可以从网上搜索一些关于小学生心理健康教育的视频和图片，将其下载到自己的课件里，然后教师在讲解时，可以利用教室里的多媒体软件给小学生进行播放，学生通过视频这种简单的形式可以对心理健康有关知识进行一定程度上的理解，除此之外，教师也要强调心理健康对身体以及学习的重要性，明确分析几种心理健康问题的主要表现，告诫同学们如果在生活中有压力，或者有问题的时候可以主动去找教师。教师要做好领路人，引导小学生认识心理健康，认真对待心理健康教育。

（二）营造轻松环境，给予学生积极有益熏陶

小学阶段的学生年龄比较小，无论心理还是生理方面都正在发育过程中，所以很容易受到周围环境的影响，尤其是心理方面。换言之，好的环境可以优化学生心理健康状况，不好的环境则会为学生心理带来负面影响。由此，平时工作中，小学教师就有必要积极营造轻松环境，给予学生积极有益熏陶，保障学生持续拥有良好心理状态，助力其健康成长。

例如，平时工作中，为了促进学生全面发展，应着重在改善学生心理状态方面投入了大量精力，同时充分认识到学生心理与周围环境之间的关联性，采取一系列环境优化措施。具体如，没有持续不间断地催促学生学习，而是鼓励学生适当休闲娱乐，且会在一些恰当时机组织学生一起参与一定的趣味游戏活动；在课间、午餐的时候，为学生播放一些积极向上的歌曲，或者是一些抒情治愈类音乐等，引导学生用心聆听欣赏，体味其中传达出的积极熏陶；此外，搜集一系列激励性名言，并将它们制作成标语，张贴在学校恰当的位置，便于学生随时阅读理解，从而领会其中的精髓，自然而然地受到正面熏陶与感染；在教育管理过程中，会定期组织学生们参与一定的体育竞赛活动，如接力赛、拔河比赛等，以营造积极活跃的环境与氛围，便于学生有效宣泄自身负面心理的同时受到有益启示，助力学生思想心理优化等等。通过上述手段，可顺利营造出积极轻松的环境氛围，在这种氛围中的学生几乎都受到了积极有益的熏陶，消除了心中的负面情绪，逐渐变得乐观开朗。这样，拥有良好的心理健康状

态,学生就能够更加高效投入相应学习活动,逐步提高自身综合素养。

(三) 尊重个性差异,采取恰当措施解决问题

在小学阶段,大多教师所进行心理健康教育工作中都存在诸多问题,其中尤其值得关注的是教师对学生个性重视不足。现实之中,每个学生都有着独特的生活、学习经历,从而形成了独特的个性心理,而如果忽视这一点,则教师即难以因材施教,帮助学生优化思想意识。鉴于以上所述,平时以对小开展教育管理工作的时候,教师不仅需要加强心理健康指导,而且需在此过程中重视个性差异,采取恰当问题解决措施,针对性解决学生心理问题,优化学生心理状况。

例如,从以往经验可知,一味坚持统一引导通常无法促进每个学生心理状态优化,因为会忽视很多学生独有特点,无法给予他们针对性指导。因此,应重视个性差异,采取一系列恰当有效的措施。具体如,有的学生具有明显的惰性,缺乏毅力,不愿意坚持学习进步,可基于相关主题组织学生开展了班会活动,让学生们受到积极正向的感染,同时还可为这些学生讲述教师自己的成长故事,指引学生真正从内心有所改变;有的学生比较敏感,甚至还有点孤僻,由此可组织学生们参与一些集体合作活动,如文艺表演等;有学生情绪管理能力差,遇事脾气较为暴躁,经常朝同学发火,不应立刻对其进行简单的批评教育,而应对其进行细致的观察了解,找到原因,一次次谈心谈话,帮助其解除负面情绪的困扰,克服了情绪管理中的困难,帮助其掌握正确对待情绪的方法;有的学生心理承受能力较差,在发现他他们思想行为出现问题的时候,应耐心加以引导,且以鼓励为主,而较少进行严厉批评,避免进一步打击他们,使他们思想问题进一步加重;有的学生心理承受能力较好,而且他们很难听进劝导的话语,可适当对他们提出批评,且针对他们的实际行为采取一定的惩罚措施;有的学生对理论性的教学引导很反感,很难因此而改变自己的思想理念,更无法指引其实际行为实践,鉴于此可加强实践性教育引导活动,针对学生们体现出的思想心理问题组织他们参与一定的实践活动,如合作奉献活动、集体劳动实践活动等,让他们在实践中深刻体悟活动的意义,便于他们深切认识到精髓,从而真正改善自己的思想意识,进而优化平时行为实践。

(四) 利用家长会,协调家长教育指导

家长会是实现家庭和学校互动,家长和教师之间有效交流的重要平台。教师要协调家长的力量,家长要配合教师一起解决孩子的心理困惑,在实际工作中,一方面利用家长会的形式,就孩子的共性问题与家长交流,另一方面通过个别谈话形式,就个别问题与家长取得联系。教师在召开家长会时,应改变以往单一的模式,由教师、家长双向交流转变为教师、家长、学生共同参与的三项模式,给孩子创设一个发表心声的空间。

例如,召开家长会时,可以安排学生跟自己的家长坐在一起,教师将学生事先写给父母的信交给家长,信中包括自己在学校的情况、自己的目标及困惑,信的背后是其他学生对该同学的积极评价,这个过程让学生通过写信的方式将自己的心声传达给父母。教师对于信中同学的普遍问题应与家长一起探讨,让家长来表达自己的想法,会后对于个别同学的问题找家长沟通一起探讨解决对策,促使学生健康成长。

四、结语

总而言之,心理健康教育的探索与实践,是教育领域不可或缺的一部分,尤其在培育学生核心素养的方向上,其重要性更是不言而喻。随着教育的深入改革,我们越来越认识到,一个学生的全面发展不仅仅依赖于学术成绩,更依赖于他们健全的心理素质和核心素养。心理健康教育作为培育学生核心素养的重要路径,为学生提供了心灵的港湾和成长的动力。因此,小学心理健康教师要继续深化心理健康教育,探索更加有效的教育方法和途径,为学生提供更加个性化的教育服务,帮助他们实现自我发展和价值提升。

参考文献:

- [1] 莫丽基. 浅谈农村小学教师工作中开展心理健康教育的策略[J]. 读与写(教师), 2021(4): 0196-0196.
- [2] 潘中平. 小学教师工作中心理健康教育的现状及对策[J]. 中国校外教育, 2021(S2): 52-52.
- [3] 泽仁卓玛. 浅析心理健康教育在教师工作中的重要性[J]. 课程教育研究: 新教师教学, 2022, 000(025): 120-120.

