

# 浅谈小学生心理健康教育策略研究

钱 晖

江苏省南通市如东县河口镇于港小学 江苏 南通 226463

**摘要:** 本文根据小学生心理健康教育的实践,首先阐述了小学生心理健康的常见问题,然后根据具体情况,然后根据实际案例,探讨了做好小学生心理健康教育的有效途径和方法。

**关键词:** 小学生; 心理健康; 问题; 策略

在很多人看来,小学阶段的学生年龄小,不会也不可能存在心理方面的问题,自然也无须对他们特意进行心理疏导,这其实是一种较为错误的观念。小学生虽然年龄小,他们作为一个个独立的个体,也会由于这样那样的原因出现心理上的认知障碍,导致出现各种心理健康问题。因此,面向小学阶段的学生开展心理健康教育刻不容缓,且势在必行。

## 一、当前小学阶段学生常见心理健康问题

### (一) 学习压力导致的心理健康问题

受到“应试教育”思想的影响,不少小学阶段的学生也面临着较大的学业压力。当内心堆积的学习压力越来越多且难以排遣时,小学生很容易出现精神萎靡不振、缺乏食欲、记忆力下降、神经衰弱、考试焦虑等情况,更严重者还会出现明显的厌学情绪。由学习压力导致的心理健康问题是制约小学阶段学生心理健康发展的重要因素。

### (二) 自身性格导致的心理健康问题

不同的人有着截然不同的性格,有的人性格开朗、乐观,有的人性格内向、消极,有的人敏感、多疑,也有的人交友广泛、宽厚待人,等等。性格上的差异使得一部分学生容易出现情绪与心理上的问题,比如情绪波动极大,非常容易被外界的事物所影响甚至是激怒,或者烦躁不安、敏感害怕等。

## 二、做好小学生心理健康教育的有效途径与方法

### (一) 密切关注学生,及时发现学生的心理异常

要想更好地对学生进行心理健康教育,我们首先要做的便是发现学生心理方面所存在的问题。这就要求教师在日常的教育工作实践中密切关注学生,及时发现学生心理上的波动与心理方面存在的异常。

例如:在某次考试结束之后,发现班上一名学生的情绪非常低落,认真与其沟通之后,我了解到他这次考试成绩不理想,较之他以往的考试成绩有了极大的下降,也正是因为如此,这名学生产生了自卑情绪,总感觉自己没考好,老师以后不喜欢自己了,其他学生也不愿意与自己一起玩了。针对这一情况,我及时对这名学生进行了心理疏导。首先,我告诉他考试成绩只是反映自身一段时间内学习效果的一种形式,不是唯一的一种形式,我们不能仅仅根据考试成绩来判断自己是进步了还是落后了;其次,我告诉他“金无足赤,人无完人”,失误不可怕,只要能找出原因并进行有效的调整依然可以很出色;最后,我告诉他无论是老师还是其他学生,我们相互之间的交往并不是建立在谁学习成绩好的基础之上,只要我们诚实、宽容、有爱,懂得尊重别人,我们也可以获得非常珍贵的师生情与友情……这样一层层分析下来,这名学生很快就走出了情绪低落的泥潭,他积极调整了心态,又变回了之前那个学习踏实、乐观自信的好学生。由此,我们可以看出,教师密切关注学生,及时发现学生的心理异常,对于做好心理健康教育工作具有重要意义。

### (二) 教给学生疏导方法,让学生学会自我排解压力

正所谓“授人以鱼,不如授人以渔”,面对众多的学生,我们有必要且必须教给他们自我排解心理压力的方式方法,这样学生才能在遇到心理方面的压力与问题时学会用自己擅

长的方式及时解决,以免产生恶劣的后果。

首先,我会鼓励学生尝试着与外界进行沟通与交流,可以向父母倾诉自己心理方面遇到的问题,可以向教师寻求帮助,也可以与同学之间相互交流以排解消极的情绪与压力,这样一来能减轻学生心理上的负担与压力,二来还能从外界得到关于自身心理方面问题的指导性建议。

其次,我还会鼓励学生以心理绘画日记的形式画出自己心理的负面情绪与负担,以便让外界更早感知。像在教学中,我发现一名小学生所画的一幅画主要包括以下内容:一位爸爸牵着一位妈妈的手,两人笑着看着前面奔跑的孩子,后面也跟着一个小孩,只不过这个孩子对着和谐的一家三口露出了非常羡慕的表情,旁边还写着“我也想像正常的孩子一样同时拥有爸爸和妈妈”。在完成这一心理绘画日记的过程中,这名学生内心的心理负担便得到了一定程度上的宣泄,同时他所传递出的心理问题的信号也让我们外界能更及时地发现问题并想方设法加以应对与解决。

### (三) 家校形成教育合力,共同对学生进行心理疏导

家庭是孩子们成长的港湾,学校则是学生接受知识的重要场所,两者在学生的人生中都占据着重要的位置。也正是因为如此,我认为教育工作者不能把家庭教育与学校教育割裂开来,而应当同家长之间建立起极为密切的联系,双方携起手来共同努力,共同对学生进行良好的心理疏导与心理健康教育。

例如:班上一名女学生由于体质较胖而感到非常自卑,总是感觉自己那么胖,不像其他女学生一样阳光、健康、好看,别人肯定是不喜欢自己的。这一自卑的心理不仅影响到了她与其他学生的正常交际,同时也反映到了她的学习上,遇到问题不敢主动问,遇到不理解的知识也从来不敢表达,等等。针对这一情况,我便同这名学生的家长建立起了密切的沟通与联系。首先,需要家长在保障孩子营养膳食均衡的情况下,科学控制其饮食,同时带领其进行适当的锻炼;其次,我还同家长达成了一致,即对这名学生学习及生活中所取得的小小的进步都要给予充足的肯定与激励,要让她感受到自己并不是一无是处的,自己还有很多其他人所不具有的闪光点;最后,我同家长所要做的便是共同对这名女学生进行正确的心理疏导,告诉她评价一个人不能仅仅是看其外表,更重要的是要看这个人的内心是否善良,是否懂得尊重他人、关爱他人,即是否有着一颗美好的心灵,引导她形成正确的审美价值观。

## 三、结语

总之,面对小学生的许多心理问题,小学教师应积极面对,同时尝试一切手段科学指导他们并正确处理,这样,我们才能更好地解决小学生的心理问题,在提高小学生心理健康教育的效率和质量的同时,更好地促进小学生的进步和发展。

## 参考文献:

[1] 刘剑,苑长杰.新时代开展小学生心理健康教育的策略[J].中华少年,2018(11):91.

[2] 李娟.中小学心理健康教育有效策略的思考[J].新课程,2019(07):17.