

# 以人为本，从心开始

## ——谈小学心理健康教育策略

李锡花

广西崇左凭祥市民族希望实验学校 532600

**摘要：**伴随着我国经济社会的不断发展，独生子女的家庭数量不断增多，家庭教育问题不断涌现。父母忙于工作，缺乏对孩子的思想教育，使小学生出现了孤僻、自闭等各种各样的心理问题，这对小学生今后的成长造成了不良影响。因此，在新常态背景下，小学生的心理健康问题是教育关注的重点。为此，文章将深入探讨新常态下小学生心理健康教育优化途径，并提出一定的优化措施。

**关键词：**小学生；心理健康教育；小学教育

### 一、引言

在新课程改革的实施背景下，素质教育的推进对学生的思想教育水平提出了更高的要求。在日常教学中渗透心理健康教育，能够有效地培养学生语言学习能力以及心理健康素养，进一步提高小学教育的实效性。使学生能够增加对是非的判断力，树立正确的人生观、价值观和世界观，使心理健康教育保持有效的渗透和发展。

### 二、当前小学生心理健康教育过程中存在的问题

#### (一) 心理健康教育过于形式化

当前心理健康教育已经被提上日程，很多小学在校内设置了心理辅导室、信息咨询电话等设备。但是这些设备往往没有发挥到应有的作用。大部分学校的心理辅导室仅仅是摆设，不对外开放或者是开放的次数有限，一些学校并没有开设有关心理教育的课程，甚至是不重视心理健康教育，导致学生想要倾诉自己、释放压力基本找不到地方，这在一定程度上影响了学生心理健康发展。

#### (二) 心理健康教学活动形式单一

小学阶段的学生在学习过程中大部分偏好于自己的兴趣爱好，但是学校在开展心理健康教学的时候，并没有深刻分析小学生成长发育的特性，在教学过程中学生的主体地位存在感较弱。大部分的心理健康教育课程偏向理论化，学生在无聊乏味的教学过程中，参与感较弱，根本不能够起到正面的作用。

#### (三) 学校和学生家长的沟通有限

为了能够帮助小学生养成健康的心理，不但需要学校和教师做出努力，学生家长更应当出一份力。在现实生活中，一些家长对于小学生的情绪变化没有重视，当学生心理问题出现的时候并不能够采取正确的方式加以引导。另外教师和学生家长之间缺乏有效的沟通，教师不能够及时了解学生的心理变化情况，从而不利于对于学生展开心理疏导。另外学校不重视同家长的合作交流，并没有将一些简单的心理辅导技能教给家长，家长也对学校开展的培训活动参加不及时，种种原因造成心理健康教育质量低下，阻碍了学生全面发展。

### 三、促进小学生心理健康教育的有效措施

#### (一) 开设独立的心理辅导部门

为了能够进一步加强小学生的心理健康教育，学校可以立足于本校学生的实际数量来增设专门的心理辅导部门。在选址上面，尽量选择宽敞、安静的地方，可以在大的辅导室里面加设单独的小型辅导室，方便对学生开展集体或者单独的心理辅导。另外学校还需要添置相应的设备，比如心理测量表、减压工具、书籍等，帮助学生养成健康心理。对于心

理辅导室的开放时间学校可根据学生的作息时间适当的调整，从而方便学生进行心理咨询。

#### (二) 创新丰富心理健康教育的活动形式

在心理健康教育活动的的设计上面，可以参考专业人士的建议，再结合小学阶段学生的成长特点、兴趣等创新活动形式。比如在心理辅导形式上，学校可以建立专门的心理辅导账号、咨询电话、咨询信箱等；为了能够增强学生对于心理健康知识的认识，可以借助学生喜欢的视频、图片或者组织游戏活动等方式，让学生在潜移默化中完成心理健康教育，从而培养学生养成正确的心理态度。

#### (三) 加强同学生家长沟通合作

当前，一些家长由于工作繁忙从而忽略可对学生的教育和交流，在日常生活当中可能由于言行不当问题容易对学生产生心理伤害。一些学生由于缺少父母的关心，则把更多的精力放到游戏和网络当中，很有可能在网游世界里迷失自己，出现逆反心理或者极端情绪等。再加上教师未能够及时同家长沟通学生的在校情况，就会导致学生在心理方面出现问题。为此家长和学校之间一定要及时沟通交流，从而共同促进学生成长。可以定期召开心理健康教育的主题班会，为家长展示当前阶段学生可能存在的心理问题并给出解决措施，从而推动学生健康成长。

#### (四) 强化心理健康教育的师资力量

学校需要根据学生的情况培养或者招聘专业的心理教师来专门负责学生的心理健康教育工作。从而方便学生进行心理咨询，解答心中疑惑。为了能够提高心理教师的专业能力水平可定期进行培训，提高教师的专业技能，以便于更好地服务学生。

### 四、结束语

经济不断发展的过程中，使我们生存的环境发生了大变动，小学生当前正处于一个网络大爆炸时代，外界因素的影响很容易引起学生的心理健康变化。这就需要教师在日常工作当中关注学生的心理状态，同家长进行沟通交流，从而采取有效的措施帮助学生树立正确的三观，推动学生健康成长。

### 参考文献

- [1] 赵月，黄峥. 积极心理健康教育视角下特殊教育教师职业倦怠应对策略研究 [J]. 中国特殊教育, 2017, 31(5): 112-112.
- [2] 林静，傅宏. 心理健康教育研究 (1998—2015年): 热点、演进及其展望 [J]. 教育科学研究, 2017, 23(8): 67-71.