

心理健康教育在初中班主任工作中的有效渗透

郑晓霞

(茂名市茂南区袂花学校 广东茂名 525000)

摘要: 在新课改教育理念深入发展和实施过程中,教育思想和教育观点发生了本质性变化,在提升教师自身专业化能力和专业化水平条件之下,也需要重点培育学生的核心素养,共同推动我国教育事业的可持续发展。而在初中教育体系中,初中班主任担任教学管理的主要职责,在构建教学氛围和教学制度之中,能够积极推动学生形成科学化与合理化的学习意识,并彰显学生的主体性地位。而在新课改教育模式的渗透过程中,也需要格外关注学生身心健康成长发展的需求,以此体现初中班主任工作的有效性。本文研究在初中班主任工作中如何更好地渗透心理健康教育内容,为学生带来心理健康教育的引导,确保初中教学综合质量得到提升。

关键词: 心理健康教育 班主任工作 渗透

中图分类号: G635 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.25.069

心理健康教育渗透对于初中班主任工作有着至关重要的作用。在初中教学阶段,初中班主任能够帮助学生更好地开展自主学习和自主探究,形成正向的能量引导,并采取多元化和多样化的管理方式,实施班级管理水平和质量的提升,从而坚持以心理健康教育为核心,帮助学生在树立正确三观基础之上,明确具体的学习目标和方向。

一、班主任开展心理健康教育的意义

对于初中学生而言,形成良好的品德是促进学生身心健康的基础之一,对于个体心理发展正常健康状态而言,更能够推动个体顺应社会发展的需求,满足自身的发展特征,更好地符合发展目标。所以初中班主任在开展心理健康教育过程中,应对学生提出多元化的要求,包括行为规范、道德规范等,以此形成良好的思想品德。当然,如果学生在心理状态发展过程中处于不平衡之时,往往更容易受到其他不良因素的影响,从而在行为规范和道德规范养成之中失去了判断力和抵抗力,以此形成不良的思想品德,养成不良的行为规范。所以初中班主任在渗透心理健康教育过程中,一定需要关注每一个学生的个体心理状态,并重视其心理状态的平衡性,使其避免因不良心理平衡状态而造成诸多心理问题的产生,使得消极情绪占据了学生主要情绪。而班主任开展合理化的心理健康教育,能够尽可能帮助学生在心理训练和心理疏导过程中树立正确的发展思想和发展观念,以培养学生形成健康的心理状态。

二、心理健康教育与班主任班级管理中存在的问题

1. 重视成绩而忽视心理健康教育

在新课改教育理念实施和渗透过程中,虽然新的教育思想和教育观点已经改变和影响了教师与学校的教学理念,但是

对于大部分学校而言,仍然更加重视应试教育的基本原则和基本要求,目的是为了使学生能够在应试教育之下提升自身的学习成绩和学习水平。这与现代化的教育理念和教育要求背道而驰,不符合教育发展的基本趋势,对于学生道德素质的培养产生了不良的影响。而且初中班主任在开展日常班级管理活动中,如果遵循应试教育的基本要求,便会使得学生学习成绩提升与心理健康教育形成了不平衡的状态,导致学生在提升学习成绩过程中自身心理得不到保障,不利于学生思想道德素养的培养和发展,很难适应社会对于人才的多方面需求。

2. 缺乏正确规范的评估体系

部分初中班主任在日常班级管理活动中过于坚持传统教学理念,往往导致对心理健康教育缺乏重视,只是认为心理健康教育作为一种辅助性课程,可有可无。因缺乏系统性和正规性的评估体系,而导致心理健康教育的真正价值和功能无法彰显,也难以反映每一个学生真实的心理状况,所实施的心理健康教育缺乏针对性与科学性,导致初中班主任班级管理工作水平和质量无法提升。

3. 重视德育教育形式意义

当下初中班主任在开展日常班级管理活动之中,为了渗透心理健康教育,需要积极遵循和实践德育教育的基本理念,但是当下初中班主任所开展的管理活动却对德育教育选择性忽视,许多课程安排往往以形式为主,并没有真正深入到实践之中,在教育内容严重忽视和缺乏之中,使得学生并没有感知到德育教育对自身发展的重要性,也难以将德育教育与自身生活实际内容相结合,只是认为德育教育是一些抽象的知识概念,并不能够都产生深刻的影响。

三、学生普遍存在心理问题的主要表现

1. 情绪问题

一个良好的情绪可以使得学生产生积极向上的心态，从而开展具有积极性与主动性的学习活动；而消极的情绪则严重阻碍了学生的学习动力，造成学生学习自信心下降、注意力下降等等，容易让学生产生学习疲惫感。对于现阶段初中学生而言，或多或少都会存在一定情绪问题，只是情绪问题的大小不一，严重的可能产生抑郁、焦虑等，不愿意与教师、同学交流互动，所以，初中学生情绪的主要表现形式需要教师及时观察，通过心理健康教育的合理渗透帮助学生进行积极的情绪疏导，以此形成更好的情绪管理。

2. 学习困难

学习是学生面临的重要内容，学生的心理压力主要是学习适应性问题。学习适应性涉及时间管理、应试心理、学习策略等多个方面。这些问题很难激发学生的学习积极性。初中学生在面对学习压力之下，经常会陷入学习死胡同之中，很多学生可能或多或少都存在一定心理问题，这是因为学生在面对学习困难过程时，无法排解出去，难以在解决学习困难中找到合适的方法。因此，学习困难成为影响学生心理健康的主要因素之一。初中学生本身在学习阶段所面对的学习科目较多，加之教师和家长对于学生的要求逐渐严格，从而导致学生在学习过程中会遇到各种无法解决的学习问题，在时间与空间不断压缩之下，必然导致学生心理出现各种问题，影响了自身学习进程的开展。

3. 人际关系障碍

人际关系在初中学生日常表现中，主要在于师生、同学与亲情关系的交流，如果初中学生无法及时梳理关系，便会使得双方都陷入紧张之中，难免会产生一些语言和肢体上的冲动。并且，很多时候班主任如果在关系处理不当的情况下，会让初中学生感受到不公平，这对于初中学生而言产生不了积极向上的推动作用。初中生在人际交往中的胆怯和偏执是产生心理问题的主要原因。主要表现在社会信任缺失、表达能力低下、沟通障碍、个人主义等方面。青少年不愿意受长辈的管控，喜欢与同龄人接触，由于他们的年龄相似。尤其是在一些敏感问题上，青少年更容易听取或采纳同龄人的意见和建议。家长一般只会站在自己的角度对孩子进行指挥管教，这样会让有着更大的逆反情绪。

四、不良心理行为的形成原因

1. 家庭的影响

一个民主、和谐、宽松的家庭氛围有利于儿童自信心、

自尊心、自制性的形成和发展，并进而为其心理品质的形成和发展提供有利的条件；而一个专制、不睦、紧张的家庭氛围则不利于儿童良好心理素质的形成和发展。家庭成员，特别是父母的心理素质会对儿童的心理素质的形成和发展产生潜移默化的影响。父母与孩子朝夕相处，是孩子的抚养者和监护者，父母的言行对孩子有权威性的影响，是孩子的第一任老师。面对独生子女如何教育，如何从小培养他们的团结、协作、集体主义意识，成为家庭教育的新课题。家庭环境对孩子心理健康的影响非常重大。

2. 社会的影响

随着社会不断发展，父母和教师对小学生的要求不断提高，学生的心理压力一般都产生于压力源，比如升学压力、父母压力、人际关系压力等多种压力源。学业压力导致学生记忆力减退、学习兴趣低下；父母压力导致学生自卑、敏感；人际关系压力导致学生分心、忧虑。大量的实践和研究证明，有良好的师生关系和同伴关系的中初中生，必然充满归属感和安全感，其心理也会得到健康发展。相反，一个师生关系、同伴关系紧张的学生，必然产生焦虑、自卑、敌对的情绪，从而对心理健康产生不良影响。总之，学生产生压力的原因都是社会对学生期望过高，学生承担的责任日益加剧，而产生紧张感、压迫感等一系列的心理反应。

五、心理健康教育在初中班主任工作中的渗透方法

1. 以人为本

初中班主任是实施和渗透心理健康教育的组织者和引导者，因此在日常班级管理活动中应尊重学生的主体行为地位，懂得坚持以人为本的教学原则，时刻关注每一个学生的心理变化情况，根据学生不同的心理特点思考不同的班级管理方式，并制定具有针对性和多样性的班级管理工作方案，为渗透和实施心理健康教育提供更好的环境和基础。学生的健康问题既包括身体又包括心理，学生的心理健康状况是复杂的，无论是学习方面的压力还是人际关系又或是其他方面，都需要教师及时了解耐心疏导，多与学生沟通必要时及时与家长交谈反馈。落实心理健康课程，应该安排专业教师利用好学校的心理活动室，积极开展心理健康教育解决学生实际问题。

2. 方法创新

创新是推动初中班主任渗透与开展心理健康教育的内在动力，也是提升初中班主任管理专业化素养和专业化水平的主要途径之一，通过创新与心理健康教育相结合的方式，能极大提升初中班主任的工作水平和工作质量。因此，初中班主任在

渗透心理健康教育过程中，应坚持以创新为主要思路，通过引导学生对自身发展的挫折和成长相关话题，设计多样化的活动形式，让学生能够根据自己的具体心理状态和学习状态，选择不同的素材进行相应的整理和归纳。因此在班会召开之时，学生能够在班主任的总结和引导之中，肯定自己的行为和心理变化，并能够直言面对自身所遇到的问题，通过学生与班主任之间的交流和沟通，使得学生内心承受力得到提升，并敢于面对挫折和困难，懂得在学习和生活中释放自身的压力，促使心理健康教育更具有针对性和目的性。

3. 因材施教

初中班主任在日常班级管理工作中应特别关注学生与学生之间的差异性，毕竟每一个学生都是个体存在，其个性特点比较鲜明。有的学生家庭教育环境和成长环境不同，因此对于客观世界的反应和理解也不相同，所呈现的心理状态千差万别。所以初中班主任在实施和渗透心理健康教育过程中，除了基础的正常教育以外，还需要运用科学化的心理辅导方式进行因材施教，懂得如何进行个性化与个别化的辅导，让学生能够站在自己的发展眼光看待当前所处的问题和困难，并运用积极的态度解决各种障碍和挫折，寻找更好的克服方法，最终实现学生的自升华。比如，随着网络技术和智能手机的普及，网络成瘾问题是初中生中普遍存在的心理问题。学生沉浸于网络的主观因素是好奇心、虚拟世界可以满足好胜欲、抵制诱惑能力差等，客观原因是缺乏正确引导、缺少现实活动，所以才导致学生沉迷于网络。在心理健康教育活动中，班主任要充分认识到心里引导教育的重要性，通过阅读和交流，积极引导孩子做好初中生早期心理成长教育。特别是在心理发展过程中，教师应认识到学生对于个性和特长爱好的发展需求，及时反馈给家长，通过培养学生喜欢的特长，减少学生沉迷网络的时间，构建良好的人生价值观。

当然，初中班主任也需要在空闲时间自主进行心理学学习，通过深入观察和了解每一个学生不同的特点，进行针对性的辅导，让初中班主任更具有专业性，能够获得学生的信任和肯定，为学生构建一个良好的心理辅导氛围。

4. 强化家校联系

初中班主任实施和渗透心理健康教育离不开家庭教育的支持，毕竟心理健康教育不单单需要在学校中进行有效的引导和渗透，也需要在优化家庭教育之中为学生提供全方位的心理辅导和心理引导。所以初中班主任应该建立与家庭教育

之间的沟通渠道，懂得如何引导家长参与到心理健康教育活动中，运用正确的行为方式去影响自己的孩子，与家长共同开展心理健康教育的基本内容。

比如，在初中班级之中有一个同学，经常在课堂上注意力不够集中，总是感觉有心事，逐渐体现在成绩下降上。有一天，班主任发现这位同学与另外一个女同学走得比较近，这有可能产生了早恋。所以，班主任应该及时将这样的信息传递给家长，并告诉家长应如何通过正确引导的方式，代替以往打骂或者发脾气行为，通过关爱与耐心，去了解为何要早恋，并发现问题、解决问题，以此尊重学生的选择，并告诉学生其中的利害关系，让其自行选择，相信学生一定会做出正确的选择。

5. 班级文体活动有助于学生的心理健康

初中学生愿意花费自己的时间和精力投入到相关文体获得之中，并且发挥自己的主动性与积极性，增强与同学之间的沟通与交流，构建和谐的同学关系，帮助学生展现良好的心理品质。教师要善于倾听每一个学生的心声，热爱学生，公正平等的对待每一位学生，让学生感受到尊严从而信任教师，相互接纳愿意向教师敞开心扉感受到心灵的成长。教师要本着促进学生自由发展的理念鼓励学生、引导学生与同学交往融洽，用真挚的情感给予学生关怀，使学生的人格得到充分的发展。对于一些有自卑心理的学生而言，初中班主任在渗透心理健康教育过程中，一定要学会如何指导学生面对自己的心理，承认自身不足之处，构建正确的世界观与价值观，帮助学生走出心理困境，在与他人沟通和交流之中树立自信心和成就感。

6. 消除学生对师长的畏惧、隔阂心理

初中班主任应在开展心理健康教育过程中放下姿态，与学生进行面对面交流，让学生能够信任教师、理解教师，并且愿意听取教师的意见。这样能够让逐渐消除对于班主任的畏惧心理，而且也能够信任教师过程中与教师做朋友。这样学生在遇到问题的时候，都会积极与教师进行沟通和交流。总之，心理健康教育在初中班主任工作中的渗透和实施，能够彰显其存在的价值和作用，一方面可以提升学生的个人素质和品德素养，另一方面能够推动学生身心健康发展。在心理健康教育与班主任工作相结合的发展环境之中，学生主体地位能够得到保障，能够为学生带来明确的学习方向和发展目标，从而促使学生树立正确的三观，并开展相应的自主学习。