

小学生心理健康教育现状与优化策略

文玉琼

(曲靖宣威市来宾街道盘龙小学 云南曲靖 655400)

摘要: 随着社会经济的不断发展,人们越来越重视教育教学水平的提高。在新时代学生教育理念的推动下,传统的应试教育已不能满足现代化教育的要求,关注学生课余生活,加强思想教育,培养健康成长的学生是每一位家长和教师共同的责任。小学时期是学生身心健康发展的重要阶段,理应受到良好的心理健康教育来帮助其成长。而目前的小学生心理健康教育仍有许多不足,因此,本文从提高小学心理健康教育水平角度出发,分析当下小学生心理特点和小学生心理健康教育现状,提出优化心理健康教育水平策略。

关键词: 小学生 心理教育 现状 优化策略

中图分类号: G441 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.30.020

小学生心理健康教育是在心理学基础上创建的一门全新学科,是直接服务于孩子心理健康的一门特殊的理论与技术。学校的心理健康教育是通过动态的心理教育活动,让学生在潜移默化中不断提高自知力、自控力,从而帮助孩子们健康成长。与传统教学不同的是,心理教育更关注小学生日常生活和学习的心理变化,切实消除他们的心理矛盾,引导学生从小树立正确的人生观、价值观。

而且小学生具有很强的可塑性,只要我们从影响小学生心理健康的主要因素开始研究,通过各种有效的方法和途径,在促进学生获得知识,培养能力的同时,有针对性地开展心理健康教育,强化学生的心理素质培养,就能维护小学生的心理健康,促进其心理健康发展。

一、小学生心理和健康素养教育课程的基本特征

心理状态及健康状态程度是指正常人类个体心理机能活动与能力保持在其机体健康本身正常状态内及其正常环境机能状态允许活动范围之内,所能达到的一个人体正常最佳程度的一种功能状态。而小学生心理健康与安全的教育工作就是指教师要注意从全面关爱广大小学生身心成长这个角度出发,根据我们当代少年儿童个体在其成长阶段出现的各个层次不同心理年龄特点,切实加强维护当前小学生个体健康全面良好的心理成长环境及积极地培养塑造其个体身心健康及良好的人格发展,是学校推行素质全面教育新战略工程的重要构成部分,是推进当前国家落实好小学素质教育工程,培养跨世纪文化高质量人才工程建设的一项重要内容。

一般意义来讲,小学生心理成长健康稳定的一些基本道德要求内容和人格特征应表现为以下五个方面:1.具有和谐稳定健康的人格情感结构;2.具有良好和谐的正常人际关系

环境;3.具有比较符合青少年生长发育年龄特点需要的多种认知心理特点能力;4.智力情况正常;5.意志力全面发展情况好,自控力较强,有着较好的社会化适应生活能力。

二、小学生心理健康教育的内容

小学生心理学的发展教育实践工作任务是什么?主要是指小学教师们运用关于心理健康学、教育学和社会学研究领域的有关问题的理论,根据国内当代儿童小学阶段教育心理活动特点的实际研究情况和掌握现阶段国内小学生身心素质全面发展的教育心理的内在活动及其规律,通过开展小学课堂教育工作、游戏、活动、辅导等各种教育途径,帮助小学生初步了解心理健康教育知识,逐步建立自我心理健康发展与认识、自我心理健康预防及保健知识,并能对一些可能已经开始发生或者出现了心理发展的偏异心理、行为,提供一些相对的简单安全有效的基本心理行为保健教育服务,以保障小学生身心机能获得正常发展,提高心理与健康知识水平方面展开的一系列各项科学教育工作。其最基本活动主要可分为,下述这三个活动层次^[1]。

1. 小学生心理健康的维护

这应该是一种面向全体学生,提高文化基本思想素质方面的综合教育新内容。具体内容包括:

(1) 智能认知训练,即通过帮助训练学生逐步对人智力运动的内在本质特征建立一种科学的认识,并同时针对训练智力行为的其他不同训练成分,如注意力、观察力、记忆力训练等来设计出不同针对性的脑力训练活动。

(2) 学习与心理教育指导,即是帮助每个学生能对一切学习和活动内容的心理本质问题建立正确科学认识,培养学生从小形成健康和积极有效的一种学习行为态度、学习动

机,使学生能够养成一个良好、科学的终生学习和习惯,掌握科学有用的各种学习方法。

(3)情感表达教育,即系统地教会每位学生怎样把握时机表达好自己的个人情绪情感,学会及时、有效控制、调节自我和正确合理地宣泄处理自己负面的情绪消极的情感,正确理解接纳别人的个性情绪情感,并逐步进行这些相关的技巧性的训练。

(4)人际关系的互动和指导,即是要密切围绕和构建的亲子、师生、伙伴关系三大人际互动基本的关系,指导广大青年学生朋友要能正确地去深入认识各种人际与交往及各类复杂的关系背后深层次的思想深层精神实质,并能够逐渐系统地学会正确运用与处理好各种社会人际的交流或互动等方式活动中涉及社会各种实际的问题方面使用的种种的技巧手段原则与行为处世方式原则,包括如何积极地去解决人际利益和冲突、合作和交往与平等竞争、学会拒绝,以及建立互相欣赏尊重、支持及理解对方等良好人际关系与交往行为原则。

(5)健全对个体人格特质方面的全面积极人格培养,即逐步建立起关于如何培养出个体能积极适应面对日益复杂的社会环境以及生存竞争的社会压力背景下的需要具备的各种基本积极健康全面的社会人格品质,如应具有高度独立性、进取心、耐重难挫的能力等。

(6)性心理基础知识教育,即加强关于男女性生理结构和相关性心理知识问题的全面传授,帮助广大学生初步建立较为正确客观的自身性别观念基础和心理性别身份认同,理解和综合掌握自身与其他异性社会交往行为的有关知识理论和知识技巧。

2. 学生心理行为问题矫正

这是一种面向于少数具有心理、行为问题学生而单独开展专门的社会心理辅导咨询、行为自我矫正技能训练辅导的学校教育的内容,应属心理矫治范畴。具体内容包括:

(1)学习活动适应心理问题,主要还是指由学习活动过程产生的学习心理与行为模式问题,如对考试感到焦虑、学习有困难、注意力高度不完全集中、学校恐怖症、厌学现象等。

(2)情绪问题,主要指各种影响未成年学生在校正常生活、学习与个性健康与成长过程的外负性情绪问题。

(3)常见的学生行为问题,主要还是指学生平时生活、学习及行为模式中暴露出来的一些典型不良的学习与行为特征,如言多好动、说谎、怯弱等。

(4)身心疾患,主要指因各种心理疾病困扰下而自然形成的某些躯体症状反应。

(5)性行为问题,主要指由于儿童时期地对性概念无知而逐渐产生的一种性游戏行为。

三、小学生心理教育的重要性

1. 解决小学生心理问题,对小学生内心困惑进行疏导

应试教育的影响下,教师更加在意学生的学习结果,而轻视了小学生心理问题的疏导。学生离开父母进入学校进行学习,学习上的压力和生活中的挫折,让学生产生消极负面的情绪,严重影响学生的心理健康发展,产生严重的心理问题。这个阶段的小学生缺乏生活经验和感知能力,不能完全发挥主观能动性,对事件很难做出合理的判断,如果学生缺乏与家长和老师的沟通,学生内心的困惑得不到帮助和解决,长期积累抑制会导致学生产生心理障碍,给学生的学习和生活造成很大影响。面对现阶段的小学生所产生的心理问题,我们迫切需要对他们进行心理健康教育,缓解内心压力,保证学生能平稳的渡过这个关键时期。

2. 引导学生进行积极向上的心理活动,树立正确人生观

一方面,小学生容易受到外界事物的影响,对别人的评价缺乏合理的判断,容易受别人看法、说法的影响而产生消极的情绪;另一方面,小学生意志力薄弱,缺乏锲而不舍的动力,对于学习容易功亏一篑,同时学生承受压力的能力较低,面对来自学习和生活的困难,容易产生消极情绪。因此,需要老师给予学生适当鼓励,给予他们心理安慰,帮助其树立正确的人生观和价值观,以坚定理想信念,面对将来未知的挫折^[2]。

四、小学生心理健康教育现状

1. 心理健康教育观念模糊

受传统教育的影响,老师和家长对于成绩存在片面的认识,忽视学生的心理健康教育。一方面,一些学校没有足够重视心理教育,学习成绩是唯一的考核指标,轻视对学生心理健康的考察,未能及时发现学生心理健康问题。另一方面,教师没有意识到学生心理健康问题的危害性,对正在成长的小学生的想法和心理变化重视不够,从而难以促进学生积极、健康地成长。

2. 教师对学生的教育技能有待提高

在开展心理健康教育过程中,教师的专业水平非常重要,最基本的是需要教师具备心理学方面的专业知识。由于我国对幼儿的心理健康教育开始较迟,很多学校还没有心理专业的教师,大部分学校在心理健康教育师资队伍方面较为薄弱,更多的是依靠班主任或科任老师的心理指导,而学校缺乏对老师专业心理技能的培训。当学生出现心理问题时,

老师很难做出合理的疏导, 学生的问题得不到解决, 或能引发更大心理问题更大的矛盾。

3. 家庭因素制约心理教育的发展

在小学生的成长过程中, 家长的教育观念起着很大的作用。传统教育理念根深蒂固, 家庭因素始终是心理健康教育发展的一大困难。一方面, 出于对孩子的溺爱, 家长们给予孩子过多的保护, 导致孩子缺乏独立自主的能力, 这种过于宠爱的方式, 会增加孩子的依赖性, 使孩子意志力薄弱, 心理成长缓慢; 另一方面, 家长片面追求学生的成绩, 甚至达到成绩的高低决定着家长对待孩子的态度, 一味追求学习的效果和互相攀比给孩子心理造成了很大的压力, 甚至产生自卑心理。与此同时, 家长对于学生的不管不顾也是造成小学生心理问题的重要原因。

4. 城乡小学生心理教育发展不平衡

由于受地区、经济、社会因素的影响, 我国城乡间心理教育的发展呈现出不均衡的发展。对于发展迅速的城市而言, 学校具有良好的学习环境, 并配有良好的小学生心理健康教育教师, 对于乡镇或农村地区来说, 心理健康教育起步较晚, 心理教育改革措施落实不到位, 心理教育系统不全面。因此, 两者之间呈现出不平衡的发展趋势^[3]。

五、小学生心理健康教育优化策略

1. 加强学生心理健康知识的学习

小学生对于学习缺乏主观能动性, 对事件缺乏正确的判断力, 因此, 必须加强小学生心理健康理论知识的学习, 培养学生的自我判断能力。一方面, 学校要积极开展心理咨询, 一直伴随学生的学习过程, 还可以邀请心理学方面的专家或者教师举办讲座, 进行系统性学习; 专题教育可选择当地风土人情或流行的热门话题、焦点人物等, 更贴近学生的生活。另一方面, 进行学科交叉教学, 不同的课堂都能给学生心理上的教育, 全方面地培养学生健康的心理素质, 让学生以健康的心态面对来自学习和生活的压力和困难。

例如: 对于小学语文课本中的《理想的风筝》一课, 教师便可以开展心理健康教育。首先, 教师充当引导者的角色, 对学生进行发问: “文章中主人翁刘老师是一个残疾人, 但是同学们知道他对待生活的态度是怎样的吗?” 教师通过问题的精心设置, 能够让学生体会到刘老师对生活保持的积极乐观心态。教师通过上述教育, 便能够在一定程度上培养学生正面的心理, 从而使学生在遇到生活上的困难时, 不会选择逃避, 而是选择勇敢地去面对。

2. 加强师资队伍建设

目前, 部分学校缺乏专业心理教师指导, 老师对于学生出现的心理问题缺少应对策略, 校方应该加强老师专业技能。一方面, 可以聘请有专门的心理健康教师, 定期为老师、同学、家长开办讲座, 讲授专业技能, 让学生和专业的老师面对面地咨询心理健康问题, 以获得较为权威的专业疏导; 另一方面, 时常让教师接受系统性的专业心理健康教育技能的学习, 让心理健康教育渗透到各个学科, 给学生更专业的心理引导和鼓励。

3. 建立家校合作的教育模式

加强家校之间的联系是心理健康教育的关键一环, 学校给予学生心理健康的引导, 对于家庭而言, 学生与家长的共同更加方便, 家长应该时刻关注学生的思想心理变化, 加强与学生的沟通, 家长与老师之间应该加强联系, 针对学生的问题, 相互沟通, 减少学生来自学校和家庭的压力和不良影响。

例如: 老师要多与学生交流沟通, 了解学生的基本心理特征, 有针对性地进行心理健康教育活动, 并在活动中邀请学生家长参与进来, 让家长通过观摩、听课的形式, 了解自己的孩子在学校的基本情况。然后, 教师需学会与家长沟通交流, 以互相交流经验的方式共同制定并落实心理健康教育方案, 从而使小学生心理健康教育得到有效优化。

4. 建立良好的校园环境

对于学生而言, 优良的学习环境能促进学生的心理健康的发展。学校要努力纠正重成绩轻德育的思想, 要适当增加课外学习内容, 让学生在学校体验丰富多彩的校园生活, 同时, 增强学生的社交能力, 营造一种快乐健康安定和谐奋发向上的校园氛围。

总之, 在教育改革的背景下, 各校都十分重视素质教育的实施。而心理的健康与教育是实现素质教育关键的一环, 因此, 学校应对小学生加强心理健康教育, 从而促进小学生积极、健康成长。

参考文献

- [1]付亚婷.发展性心理健康教育模式下的小学心理健康课程思索[J].才智,2014,32:8-9
- [2]郭洪强.浅析小学生心理健康教育现状与策略[J].新教育时代,2017(47):105.
- [3]程永生,朱希梅.小学生心理健康教育现状及其强化策略探讨[J].中华少年,2016(11):33.