

浅谈小学班主任心理健康教育开展方略

于蕾

呼伦贝尔市中心城新区新海小学 021000

【摘要】: 立德树人是一项十分重要的工作,小学班级管理应注重学生的身心健康。针对小学生的心理健康问题,班主任应根据心理学、教育学的相关理论与方法,结合小学生的年龄特点和现实条件,进行有计划的、有针对性的心理健康辅导。

【关键词】: 小学班主任; 心理健康教育; 有效策略

前言

积极心理学作为目前人类较为完善的心理测量依据和标准,通过人的乐观心态,来促进人类潜能和自信、美德等优秀的精神特质。班主任在学生小学时期利用积极心理学开展学生心理健康教育工作,能够解决学生成长期间的许多问题,让学生在积极的学习氛围和管理下实现学习进步^[1]。发展学生良好的行为习惯和心理水平,能为学生的未来生活和学习打下坚实的基础。

一、改变错误观念

上小学后,学生对周围发生的事情有了自己的认识,与此同时,随着学业成绩的高要求,学生的学习压力也越来越大^[2]。因此,学生不知道如何减轻内心的压力,从而产生焦虑、狂躁等不良情绪。总体来说,小学生易有心理问题。班主任要迅速地发现和引导学生走出消极情绪,让学生明白由压力过大引起的心理问题是不可耻的。通过班主任的心理健康教育工作,可以帮助学生进行判断和调整心态。对现在的小学生来说,他们存在着许多心理问题,如无法与同学沟通或无法认真学习等。学生可以通过心理健康教育对自己的情况有一个清晰的了解,从而找到应对的方法。小学班主任首先要在班级管理中,对心理健康有正确的认识,使学生明白心理健康问题是可以解决的普遍现象。

二、引导学生学会自我调节

到小学阶段,学生的思维和自我意识都有了一定提升,对于自己的行为能进行更好的约束,能在一些问题中进行简单的自我调整。班主任应充分认识学生发展特点,有针对性的对小学生进行心理健康教育,引导学生在学习和生活中学会自我调节^[3]。在班级管理过程中,班主任可以教给学生一定的自我调节方法,使

学生能够独立处理一般的心理问题。例如，为帮助学生更好地管理人际关系，班主任可在班会课上开设“如何处理与父母、朋友、陌生人的关系”等活动，通过带领学生好好了解这些，帮助学生进行有针对性的锻炼，提高学生的心理素质。又如班主任如果想帮助减轻学生学习和生活压力，还可以用“条条大路通罗马”的人生理念去帮助学生认识到完成一件事有很多方法。如果发现这种方法行不通，就应该总结经验，选择其他的方法，只有这样，才能很快达到目的。这样，学生就能无意识地建立起对学习和生活的积极态度。

三、心理辅导工作中以学生为主体地位

小学班主任要将学生放在工作优先地位来进行学生管理，从而培养学生正确的心理状态。首先，在班主任工作中会遇到和学生产生分歧和矛盾的现象，此时就要求班主任要以学生为主体，包容学生，换位思考，学会体谅学生。班主任还要注意在进行班级管理工作时要在学生主体的基础上，巧妙地避免冲突的发生，动之以情，晓之以理，让学生得到思想和心理层面上的教化。同时，小学班主任管理和学生的生活以及个人心理发展情况息息相关，这就要求小学班主任在进行工作之前充分了解学生的想法和生活情况，分析学生的不同心理发展水平，联系学生的日常生活情况，实现有针对性的精准心理健康辅导。

四、营造良好的心理健康教育环境

环境对人的影响是很大的，班主任在对小学生进行心理健康教育时，应为其建立一个良好的心理成长环境，以达到缓解紧张情绪、降低心理负担的目的。特别是要创造一个美丽、整洁、优雅的校园教学环境和一个和谐愉悦的班级氛围，才能对学生产生良好的心理效果^[4]。具体而言，学校可在学校内设立名人雕像、书法长廊等设施，在各班张贴名人名言和励志语言等。让学生在校园和班级中里体会到美，同时也可以引起他们的理性思考，在这样的环境下，他们的身体和精神都会得到放松，从而产生积极的心态，进而调整自己的心理状态，促进身体和精神的健康发展。

五、强化家校合作

家庭和学校是学生的主要教育基地，要减轻学生消极情绪，必须加强与家庭的联系，实现家校共育。比如，要加强对学生家庭的走访和教育，使其能够更好地进行家庭教育。同时，要引导其家长或监护人正确地了解其产生的心理问题，

不能轻易放弃、不能焦躁，更不能打骂、斥责，要经常和他们谈心，了解他们的心理问题，然后才能有针对性地进行心理疏导^[5]。另外，要加强与学生父母的联络和交流，对其在校生活、学习状况进行积极的反馈，使家长能够了解其成长状况，并主动配合老师进行教育，引导学生改正不良行为习惯，形成积极的学习态度。

六、多对学生开展赏识教育

我们所说的赏识教育，就是欣赏和赞美教育。要不断加强学生的正确行为，表扬他们的行为，使他们明白哪些行为是正确的，哪些需要纠正。重视学生行为表现，给予积极鼓励，能有效地提高学生的向上意识，增加他们的学习活动参与兴趣。通过营造环境和开展活动来改善学生的心理体验，通过积极鼓励和适当提醒，让学生知道采取什么行动。欣赏教育的本质是尊重学生的个体差异，班主任不应以过去的有色眼镜来看待他们，而是要有一颗宽容的心，以发展观来看待学生。好好对待他们，发掘他们身上的闪光点，为他们创造条件，让他们更有学习信念。通过赏识教育，既能激发学生的内在潜能，增强学生的学习自信心，又能保护他们的成长才能，创造一个新的人格发展的舞台。

结语

小学班主任在班级管理中进行心理健康教育工作任重而道远，这是一个长期且需要循循善诱的过程，需要班主任在意识层面和管理方式上不断摸索和钻研。其主要要求就是班主任要在关注学生身心发展的基础上，帮助学生解决生活上面临的问题，以积极的心理态度促进学生进行学习和生活。

参考文献

- [1] 魏传传. 倾听，班主任的最佳“蓄电”方式——积极心理学视角下班主任专业发展路径的研究[J]. 新校园，2022(1):2.
- [2] 顾高玲. 应用积极心理学做好小学班主任管理工作撷探[J]. 成才之路，2021(28):2.
- [3] 张习忠. 浅谈积极心理学与小学班主任心理辅导工作的融合[J]. 2021.
- [4] 谷敏维. 小学生心理健康辅导的探索与思考[J]. 小学课程辅导（教学研究），2020，12(029):74.
- [5] 唐永杰. 小学生心理压力原因分析及减压对策[J]. 2021(2010-6):127-127.