

|  |
| --- |
| *班主任开展*  *小学生心理健康教育的*  *实践研究* |

胡联妹 上海市闵行区黎明小学

一、问题的提出

随着社会的发展和教育改革的推进，小学生心理健 康教育受到社会越来越多的关注。学生心理问题不仅 影响学生身心健康，影响家庭幸福，同时对学生学业和 未来生活产生深远影响。在教育教学工作中，经常会遇 到学生有各种各样的问题：不合群，暴力倾向，厌学，爱 哭闹……行为的背后是学生心理健康出了问题。因此， 我想对学生心理健康教育作一些实践研究。

二、小学生存在的心理问题

我对小学生常见的心理问题作了一些梳理：学生会 有焦虑、抑郁、自卑、孤独、行为等问题。这些问题可能 由多种因素引起，如家庭环境、学校环境、社交圈等。而 这些问题经常可能会引发一系列不良后果：

1. 成绩下降。心理困扰会影响学生的学习动力和 注意力，从而影响学习成绩。

2. 社交困难。心理问题会让学生感到不自在和不 自信，导致他们在与他人交往时感到困难，不能融入其 他孩子们的活动圈。

3. 情绪不稳定。焦虑、抑郁、冲动等心理问题会导 致学生情绪变得不稳定，他们会感到烦躁、不安或者 沮丧。

4. 行为问题。心理困扰有时可能会表现为行为问 题，如攻击性行为、退缩行为、歇斯底里等，这些问题会 影响学生日常生活和人际关系。

5. 自尊受损。长期的心理问题会导致学生自尊心 受损，他们会对自己产生消极的评价，认为自己无能或 者不值得被爱。

中国知网 https:Www.cnki . net

三、小学生心理需求分析

小学生正处于身心发展的关键时期，需要深入了解 学生心理需求，为他们提供有针对性的心理健康教育。 我对学生常见的心理需求作了一些观察和研究。

1. 学生有学习成长需求。我在班级里结合学校开 展的文明示范班、卫生示范班评比活动，激励学生养成 良好行规，文明礼仪，保持教室和个人卫生。积极参加 学校的各项活动：朗诵比赛、科技节、艺术节、书法节；营 造良好班风学风，激发学生的学习兴趣，帮助学生养成 良好的学习习惯。

2. 学生有自我意识需求。学生自我意识是指学生 对自身情况、能力和目标的认知和理解。我鼓励学生参 与各种活动，展示自己的能力，从中获得自我认知；同时 给予学生积极的评价和引导，帮助学生建立正面的自我 形象。

3. 学生有社交互动需求。小学生天性好动、好奇， 喜欢与同龄人进行互动和交流。在集体活动中，学生可 以学习如何与人相处、沟通和合作。我鼓励学生参加集 体活动、社团活动，学生在互动活动中建立良好的人际 关系，满足他们的社交需求。

4. 学生有情感支持需求。学生需要来自家庭和学 校的情感支持。当他们在学习和生活中遇到困难时，需 要有人给予关心和帮助。学生有情感需求，我们就要满 足他们的这些情感需求。

5. 学生有自我表现需求。每个孩子都有自己的特 质和潜力，很多孩子喜欢表现，喜欢展示自己的能力和 特长，我就为孩子们提供展示才能的岗位和舞台。每个

53

学生都在班级中有自己的小岗位，如图书馆“馆长”、黑 板“美容师”、语文领读员等；学校各种表演、体育比赛等 活动，鼓励学生积极参加，让学生有机会展示自己的才 能，满足自我实现的需求。

四、小学生心理健康教育策略

（一）建立档案

我为单亲、离异家庭、行为特殊的学生建立专门档 案，记录他们的家庭背景、监护人情况、心理状况等信 息，以更好地了解他们的需求和问题。随时关注他们的 行为和心理，有问题及时跟进。

（二）建立师生信任关系

学生在学校接触最多的老师就是班主任，学生的事 情事无巨细，班主任都要关心。让学生感受到老师对自 己的关心爱护，从而建立起融洽、信任的师生关系。有 一次，课间休息，我看见小 F 同学在走廊走来走去，还皱 着眉头，我就去问：“小 F，你有没有不舒服？”他看看我， 欲言又止，我摸摸他的头，说：“有事都可以跟老师说，不 要怕。”他凑过来轻轻地说：“老师，我尿裤子了。”然后把 头深深地低下去了，紧张又羞涩。我也轻轻地跟他说： “不要急，老师马上给妈妈打电话，让妈妈送裤子来。现 在跟老师到阅览室等一会儿，同学们不会知道的。”他轻 轻地点点头。我又跟他说：“你是个很棒的孩子！身体 不好还坚持每天来上课，认真完成作业，老师要为你点 赞。尿在身上是因为你身体原因，不丢人。老师会帮你 保守这个小秘密的。下次不小心尿身上，马上告诉老 师，好吗？”过了几天，我在办公室，看见小F 在窗外朝我 张望，我赶紧出去，问：“怎么了？”小 F又轻轻地凑在我 耳边：“老师，我大便在身上了。”我安慰他，给家长打电 话，妈妈送来了裤子换上……家长说，孩子之前尿裤子， 觉得自己很丢人，有些抗拒上学，害怕再次尿失禁。现 在觉得老师可以帮助他，还能帮他保守秘密，每天上学 轻松多了。

（三）让学生了解什么是心理健康

班主任在班级内通过午会、主题班会等形式，让学 生了解什么是心理健康，让学生懂得心理健康与身体健 康同样重要。有不愉快的事情该怎么解决或者怎样寻 求帮助。我通常会选取班级中发生的事情，让孩子们讨 论。有一次，一个女孩子小 X 来哭诉：“我的贴纸掉地 上，被小 Z 捡到了，小 Z 不知道是谁的，把贴纸拆开来， 分给几个小朋友，被小朋友们用掉了。”我把这件事情在 午会课上让学生讨论：这件事情该怎么解决？经过学生 热烈讨论，得出如下解决方案：1. 小 Z 同学捡到东西不 能自己要，也不能随便送给同学。2. 小Z 同学捡到东西

要问一下谁的，还给同学；如果找不到失主，就交给老 师，或者放到班级失物角。3. 小Z 同学需要跟小X 同学 道歉，并买一个同样的贴纸还给她。这几条得到了小X 和小Z 同学的认可。小Z 同学认真地跟小X 道了歉，表 示会买同样的贴纸还给小 X 。过了一天，果然，小 Z 同 学把贴纸还给了小X 。这件事情通过学生讨论，不仅及 时解决了两个孩子之间的矛盾，也让全班学生懂得了遇 到类似问题该怎么对待和解决。

（四）在班级开展心理健康课程

班主任可以结合学校的课程设置，定期开展心理健 康课程，内容可以包括自我认知、压力应对、人际交往、 情绪管理等，帮助学生了解心理健康的重要性，掌握基 本的心理调适能力，让学生知道哪些情绪是正常的，哪 些情绪需要调节；如何调节，自我不能调节时该如何寻 求同学、老师、家长的帮助。

（五）实施情绪管理

情绪管理是心理健康的重要组成部分。班主任可 以通过帮助学生进行情绪识别、情绪表达和情绪调节的 训练，让学生学会合理表达情绪，控制情绪冲动，提高情 绪自我调控能力。班级里有个小W 同学，头脑聪明，学 习成绩都是优，喜欢足球、绘画，钢琴比赛还获得上海市 一等奖！妥妥的小学霸一枚。可是这个孩子让每位上 课的老师都很头疼。上课时，经常随意说笑，老师批评 一下，就生气，跑出教室。我得知马上满校园找他，和他 聊天谈心。这个孩子任性、娇惯、自尊心特强，听不得批 评和否定。因为经常和他“斗智斗勇”，我也算是对他有 了较多的了解。每次找到他，也不批评，握住他的手，跟 他说：“你有事就找老师，我会帮助你，你现在需要冷 静。”请他把事情的经过叙述一遍，他往往会避重就轻， 把责任推到别人身上：“明明是小M 在讲话，刚刚老师却 批评我！”我问：“是不是你的声音很大，影响了班级？”他 嗓门就低了一些：“反正不是我先说的，就不能批评我！” 我说：“我相信你，小M 在课堂上先说话了，他做得不对， 老师要批评他；现在我们来看看你是不是有不对的地 方？遇到问题，不要激动，可以心平气和地说出来。另 外，我们上课也要遵守课堂秩序，不能随意插嘴、说笑， 更不能赌气跑出教室。要学着控制自己的情绪，如深呼 吸、放松、默念（不生气不生气）等，自我调节。”经过一段 时间的持续跟进，这个孩子的课堂纪律有了明显的 好转。

（六）坚持强化正面激励

班主任在日常教育教学中，应注重对学生的正面激 励。通过表扬、鼓励等方式，增强学生的自信心和自尊

54

中国知网 https:Www  cnknet

心，激发学生的学习兴趣和动力，促进学生的全面发展。 班级里有一个孩子，名叫小伟，一年级的时候学习成绩 还比较正常，成绩 B；到二年级的时候，直接到 D 。上课 也没有很大的动作，就是发呆，作业也不会做，也不愿动 脑筋。联系家长，得知家庭出了变故：父母离婚了，他跟 着父亲；父亲是 IT 工程师，常常加班。我找小伟谈心， 宽慰他，爸爸妈妈因为他们的原因离婚了，但是他们都 还是爱你的。接下来，你要认真上好每一节课，做好每 一次作业，把落下的功课补上来，有困难来找老师。这 个孩子二年级的计算有困难，我就给他准备了一本一年 级的口算练习本，每天给他布置，第二天检查。孩子开 始勉强地答应了，到后来就很自觉地完成，甚至超额完 成我布置的任务。因为我每一次都不吝言辞地表扬他： “ 哇，真棒，这一页都做对了！做得认真奖励一颗糖果、 一块饼干。”慢慢地，经过二年级整个一年的训练，这个 学生的计算有了很大的进步，数学成绩又能达到 B 级水 平了，而且也能把所有学科的作业按时认真地完成了。

（七）提供个别辅导

班主任作为学生日常学习和生活的重要指导者，应 密切关注学生的日常表现，识别可能存在心理问题的学 生。班级里的小 H 同学有段时间上课不认真，不是和 同桌讲废话，就是转头去搞后面的同学，拿走同学的书 本铅笔闹着玩；还有就是拿出他心爱的图画本画他喜欢 的坦克，一页纸上画了密密麻麻的坦克，可以组建一个 编队。任课老师屡屡来告状。我指出他的问题，他有点 无所谓，还笑眯眯的；我挺生气就批评了几句，他却突然 号啕大哭起来，感觉孩子的情绪很不稳定。仔细跟孩子 沟通，了解到孩子最近放学后都是保姆来接的，爸爸妈 妈工作忙，经常见不到面，孩子心里不开心。我就联系 了孩子爸爸妈妈，跟父母说了孩子的情绪状态，父母表 示确实因为工作忙，对孩子的生活、心理有些顾不上。 但是现在知道了孩子心理上很渴望父母的关心，他们一 定会尽最大的努力来关注孩子的心理状态，让孩子知道 爸爸妈妈一直在爱着他。孩子在和我的聊天中，慢慢恢 复了状态，表示会努力改正做得不够的地方。

（八）重点关注单亲、离异家庭的学生心理健康

在学前家访的时候，发现小 Q 是个单亲家庭的孩 子。妈妈在超市打工，爸爸在小 Q 读幼儿园时因病去 世，母女俩和爷爷奶奶居住在一起。妈妈收入不高，爷 爷奶奶已经年逾八旬，爷爷奶奶担心小 Q 妈妈会改嫁， 老人名下的房产想给自己出嫁的女儿。小 Q 和妈妈没 有其他居住的房子，只能和老人居住在一起。孩子很敏 感，不苟言笑，常常安安静静地发呆。得知小 Q 的情况，

中国知网 https:Www.cnki . net

我和孩子谈心，肯定孩子的很多优点：做事细心、认真， 脾气温和，会帮老师和妈妈做事，不用大人操心。鼓励 她参与更多的社团活动，交更多的朋友。后来，小 Q 同 学还参加班干部竞选，得到同学的信任，担任班级卫生 委员。孩子脸上有了更多的笑容，有了更多的自信。

（九）做好家校合作

家庭环境对小学生的心理健康成长具有重要影响。 小学生心理健康教育必须做好家校合作。班主任需要 积极与家长沟通联系，通过家访、家长会、电话、网络等 形式，向家长了解学生在家的表现和心理状况；同时向 家长传达学校的心理健康教育理念和方法，引导家长积 极关注学生的心理健康，形成家校共育的良好氛围。像 上文中提到的小 W 同学，这个孩子的娇惯很大程度上 源于家长的宠溺。孩子在班级里惹事闯祸，和同学发生 争吵，和老师发生不愉快，跟家长联系的时候，爸爸都会 坚持：我孩子没错，是因为刚刚某某同学说了一句不当 的话，惹着我孩子了；刚刚老师对我孩子的态度不够温 和，我们家孩子不高兴了，才发脾气的……跟这样的家 长沟通确实很痛苦。但是本着为孩子负责，还是努力做 家长的思想工作。跟家长细细分析孩子的心态，与其他 孩子的不同之处，孩子明显在班级里不合群、不受欢迎， 家长爱子心切，我们都是理解的，但是我们不能溺爱，让 孩子有阳光的心态，学会客观评价自己和同学，学会克 制调控自己的情绪。找了这个孩子的爸爸、妈妈，多次 当面交流，电话沟通。这个孩子的父母终于感受到了老 师的真诚，慢慢接纳我的意见。孩子妈妈也买了几本家 庭教育的书籍，说要努力学习，希望可以找到教育孩子 的好方法。在学校和家庭的合力教育下，小 W 同学的 进步非常快，现在上课很认真，不再捣蛋，不会随意招惹 同学。

在几年的工作中，我一直关注学生的心理健康，并 针对学生出现的问题进行干预，取得了一些成效。但是 我知道，学生在成长道路上，会遇到各种不同的问题，班 主任需要不断反思和改进自己的教育教学。

心理健康教育融入小学班主任管理是一项长期而 艰巨的任务。心理健康教育也不是班主任一人的事情， 需要学校的每一位老师（现在学校推行全员导师制）投 入，也需要家庭和社会的重视和支持。真心希望每一个 孩子都能健康快乐地成长！

55