

让阳光照耀学生心底

——浅议小学班主任心理健康教育的有效实施

奥会军

(神木市李家畔小学,陕西 神木 719315)

摘要:小学班主任应在学校心理健康教育工作要求及主体思路的指导下,充分发挥职位优势,积极肩负起对学生进行心理健康的责任,“让阳光照耀学生心底”,促进学生心理健康发展。本文探讨小学班级心理健康教育的必要性、基本内容及有效落实策略,以对相关教育工作者有所助益。

关键词:心理健康教育 小学班主任 班级管理

学生的心理健康教育是小学班主任的重要工作内容之一。作为班集体的主要管理者和第一负责人,班主任不仅与学生接触最频繁和紧密,更是协调各科老师形成教育合力的核心组织者、学校心理健康教育工作的主要落实者。小学班主任应在学校心理健康教育工作要求及主体思路的指导下充分发挥职位优势,积极肩负起对学生进行心理健康的责任,“让阳光照耀学生心底”,促进学生心理健康发展。笔者结合工作体会及思考对小学班主任心理健康教育的有效实施进行较系统的探讨,以对相关教育工作者有所助益。

一、切实明了小学班级心理健康教育的必要性

目前,小学班级心理健康教育具有不容忽视的必要性和紧迫性,班主任只有切实明了此及其内在原因,才能从总体工作层面上把握核心指向,以收到事半功倍之效。相关教育调查显示,当前小学生群体的心理健康状况不容乐观。根据国内一些专家学者的观点,由于当前小学生群体多为独生子女,其在生活中往往受到百般迁就,学习上又受到百般苛求,前者使其得不到自立自强的锻炼机会,导致其心理脆弱,依赖性强,缺乏承受能力,容易以自我为中心,情绪敏感而不稳定;后者往往使孩子感到较大的心理压力,在两者的共同作用之下,学生的心理及情绪很难处于平衡状态,再加上父母就业与再就业的压力使家庭往往成为宣泄的场所,导致家庭气氛不佳,以至于“雪上加霜”。一些“问题学生”的产生根本原因便在于此。需要强调的是,农村小学生群体中留守儿童占据相当比例,他们由于常年缺乏父母关爱及必要的成长监督,更容易产生心理健康问题,更需要班主任的关注。

现代心理教育学认为,只有当学生的心理及情绪处于健康稳定状态时,才可能形成良好的和稳固的道德品质。其原因在于,个体心理只有处于健康稳定的状态时,才更易于融入集体,进而认同主流价值观念,这是个人形成良好道德品质的基本前提。反而言之,当个体心理处于非健康状态且带有多变特征时,难以真正融进集体,其思想与行为往往与集体规范格格不入,如不及时纠正,则很容易受到不良规范

的影响而形成不健康的品质。因此,小学班级心理健康教育不仅对学生的心理健康发展至关重要,对于其良好道德品质的养成亦具有重要意义,从这个角度看,可以说有利于当前立德树人根本教育任务的具体落实。

二、正确把握小学班级心理健康教育的基本内容

一般而言,每个地区、学校乃至班级的心理健康教育思路和方式不尽相同,但内容和大体标准是一样的,班主任只有正确把握小学班级心理健康教育的主要内容,才能在实际工作中更好地把握重心和关键,结合本校本班具体情况高效开展心理健康教育。概括而言,小学班级心理健康教育的基本内容主要可分为以下两个方面:

1.对学生人格发展的引导。

引导学生人格健康发展,就是要促进学生建立合理的生活规范,适应基本社交,学会过有意义的生活。从小学生的身心发展规律来说,班主任要有效引导学生的良好人格发展,必须做好情绪和社交两个方面的引导。根据相关心理教育学理论,小学生群体中出现的心理问题多数可归结为情绪和社交方面,前者比如由于学习竞争激烈,相互嫉妒,互打小报告;因家庭条件不佳或身材胖等各种原因而自卑;因情绪激烈而顶撞老师批评且心中怀恨,因学习困难丧失信心进而自暴自弃而厌学,等等。后者比如有的学生害羞腼腆,不善于人交流,日渐孤僻;有的学生总爱嘲笑挖苦别人;有的学生总受同学欺负成为出气筒;有拉帮结派讲“义气”而不守班规的团体;也有良性竞争共求上进的团体,等等。

情绪引导方面,班主任的核心任务是让学生学会悦纳自己,善于控制自己的情绪,引导和帮助学生学会调解情绪的方式,诸如倾诉、转移、自我暗示等,使他们认识到“生活的艺术是驾驭情绪的艺术”。当然,人为情感动物,发泄或宣泄情绪的时候常有,但要注意适、适度、适宜。社交引导方面,核心任务是使学生形成正确的社交心理,懂得基本的社交礼仪,克服腼腆怕羞心理,掌握与人沟通的准则与方式、学会缓解与化解人际矛盾,等等。学生社交心理素质的

提高有助于班集体的健康和谐发展。

2.对学生学习方面的辅导。

现代心理教育学认为,学生的学习主要有三个核心问题,即先天智能问题(能不能学);态度问题(想不想学);方法问题(善不善学)。显然,班主任对学生学习方面的辅导主要指向后两个方面。培养学生的好学习态度自然需要落实到各学科的日常教学中。但班主任可通过班会课与活动课对学生的学习态度进行有目的、有计划的针对性培养。实践证明,符合科学心理训练及方法指导原则的培养方式对于改变学生偏科或偏师的现象效果显著。例如,按照和谐原则营造乐学互助的活动课或班会课课气氛,按照兴趣原则辅助科任教师完成刺激学生兴趣点的任务;按照成功原则为不同程度学生订立不同层次的训练目标等。

学习辅导方面,主要是采取合理的教育途径对学生进行学习方法的传授、诱导和诊治,使学生学会科学的学习方法并灵活应用于自身学习实践中从而逐步形成较强的自学能力。结合小学生心理及行为习惯特点看,班主任对学生的辅导方面的重点是纠正学生的种种不良习惯,如上课随意说话,做小动作、开小差、找作业、考试作弊等。这些不良习惯从根源上皆可归因于心理问题。对此班主任要有切实的认识,改变“治标不治本”的被动局面,从心理层面着手,找到问题的根源,进而有的放矢地采取针对性的策略。

三、小学班级心理健康教育的有效落实策略

1.科学定位,发挥心理导师职责。

相关研究表明,小学阶段是学生逐步深入地认识生活,形成丰富生活体验的初级阶段,是最容易偏离心理正常状态导致出现心理健康问题的时期之一。主要原因在前文中已有叙述,班主任要在切实明了的基础上进行科学的定位,以充分发挥职位优势妥善解决学生的心理问题。笔者认为,在班级心理健康教育工作中,班主任应将自身定位成心理导师式的引导者,而非家长式的强制者或照顾者。具体来说,针对学生出现的问题,班主任绝不可一味说教,甚至呵斥或施以强制性措施,而是要结合前文所述的学生出现心理健康问题的主要原因具体情况具体分析,在切实了解状况的基础上依循学生的心理发展特征采取科学合理的方法加以心理疏导。可以说,“科学定位,发挥心理导师职责”是确保班级心理健康教育取得理想效果的基本前提,也是小学班主任提高师德的必要途径。对此,班主任要注重与学生之间的平等性和民主性,形成和谐的师生关系,使学生视班主任为朋友,从心理上愿意接受班主任的指导和帮助,其次要不断提高人格修养及魅力,在潜移默化中影响学生,引导学生,从根本上实现育人和塑造人的目标。

2.对症下药,充分利用集体活动。

主题集体活动的开展是小学班级心理健康教育的最有效途径之一,它能以自身的教育感染功能显著影响学生的心理及情绪,使学生在活动的互动、沟通、合作、探索等参与

过程中获得深度心理积极体验,从而消除潜在的心理负面因素或已经形成的心理障碍。在小学班级心理教育实践中,教师要善于“对症下药”,针对学生容易出现或已经出现的心理问题设计相应主题的集体活动,以便更具针对性地促进学生的心理健康发展。例如,学生缺乏学习的恒心和毅力,存在学习惰性是较为普遍的现象,这在较大程度上限制了其学习潜力的开发,针对此,可开展“我为学习狂”、“意志的胜利”、“打败学习坏习惯”等主题的班会活动,并辅以定期的经验交流会,使学生充分意识到学习恒心和毅力的重要性,同时掌握克服学习惰性的方法或技巧,激发学习兴趣调动主观能动性。再如,一些小学生有以自我为中心的不良习惯,乃至发展为冷漠自私的心理特点,针对这种情况,可以“班级是我们共同的家”为活动主题,让学生亲手装点班级环境,并提出如何使班集体更美好的建议。这样的活动无疑有助于学生更好地融进集体,增强班级凝聚力的同时促进学生心理健康发展。

3.心灵沟通,把握好“面谈”和“笔谈”。

与学生进行有效心灵沟通是对学生进行心理疏导,消除学生心理问题的主要手段。心灵沟通从形式上可分为“面谈”和“笔谈”两种方式。对于优秀的班主任而言,个别面谈是其了解学生心理问题进而解决问题的有力方式,“集体面谈”通常作为重要的辅助手段,一般可在每周的班会课上进行,两者之间是相互补充和促进的关系。与面谈相比,笔谈方式更含蓄委婉,是直达学生内心深处、获致其真实想法的良好途径,实践证明,对于一些内向孤僻、不善言辞的学生,笔谈比面谈更恰当有效。一般而言,在与学生进行心灵沟通的过程中,不论采取哪种方式都需要遵循以下几个原则:首先是平等原则,即班主任要将自身置于与学生平等的地位,犹如贴心的朋友一般共同解决问题,倘若居高临下,过于强势,则很多时候将适得其反;其次是共情原则,即班主任要从学生的角度考虑问题,将自身代入学生所处的情境之中,设身处地地把握学生的真实感受;再次是保密原则,即班主任要使学生清楚地知道自己与老师的沟通是在秘密状态下的,不会外泄,这样学生才有可能消除顾虑而畅所欲言。

综上所述,本文探讨了小学班级心理健康教育的必要性、基本内容及三点落实策略。事实上,小学班主任心理健康教育的有效实施当然是一个兼具深度和广度的课题,一方面需要班主任努力提高专业素养,另一方面需要在工作实践中不断积极探索和总结。本文抛砖引玉,尚盼有识者指教。

参考文献:

- [1]李璐,何元庆.中小学班主任心理健康教育实证研究[J].皖西学院学报,2014,30(2):143-146.
- [2]沈威.小学班主任进行心理健康教育的途径和方法[J].黑龙江教育(小学),2011(9):37-38.