

Research on the Problems and Countermeasures of Primary School Students' Mental Health Education

Fen Xiong

Kunming Academy of Educational Science, Kunming, Yunnan, 650031, China

Abstract

Social development is getting faster and faster, and people are bearing more psychological burdens. This issue is now related to the education industry. Because of the desperate need to improve the rate of advancement, both teachers and students must keep up their pace and fight for everything that can be spelled, such as time, grades, and key schools. This is a common phenomenon in the society at present, especially the psychological burden of elementary school students is getting heavier. Faced with invisible psychological burden and heavy learning burden, elementary school students feel tremendous physical and mental pressure, which is not conducive to their healthy growth. Therefore, this paper puts forward the importance of attaching importance to the mental health education of primary school students, and points out the problems and corresponding solutions.

Keywords

primary school; mental health education; problems; countermeasures

小学生心理健康教育的问题与对策研究

熊芬

昆明市教育科学研究院, 中国·云南 昆明 650031

摘要

社会发展越来越快,人们也承受了更多的心理负担。这个问题现在已然涉及到教育行业,因为需要拼命提高升学率,所以老师与学生都必须不停加快脚步,拼一切能拼的东西,如时间、成绩、重点学校等。这是目前社会的一个普遍现象,尤其是小学生的心理负担也愈发沉重,面对无形的心理负担和繁重的学习负担,小学生感到了巨大的身心压力,这不利于其健康成长。所以,本文提出了重视小学生心理健康教育的重要性,并指出了问题与对应的解决措施。

关键词

小学; 心理健康教育; 问题; 对策

1 引言

现阶段,中国的发展速度越来越快,各个领域都有着多元的发展前景。由于新时代本身就是充满了竞争的,只要不努力就面临淘汰的危险,教育行业也是一样。社会各方面各领域都发展和变化了,这也给人们带来了较大的心理压力和负担。该负担不但是成年人能感受得到的,现在的小学生也越发能体会到了^[1]。小学生课业负担越来越重、作业越来越多,周末各种辅导班,升学压力也让学生倍感沉重。虽然教育部门明确提出要给学生减负,但总是很难落实。所以,学校一定要重视心理健康教育工作,让学生学会怎样调适心理压力,怎样自我减压,怎样正确面对压力。

2 小学生心理健康问题的可能性成因

2.1 互联网与电子产品的影响

现在是互联网时代,不少小学生过早地接触了互联网世界。手表、手机、电脑、平板等,让学生有了更多的信息来源渠道。但是,网络与电子产品作为双刃剑,有着复杂的网络信息量,不好辨别是非真假,且缺乏完善的网络信息监管体系。小学生正处于特殊的生理与心理发展阶段,不少人看着身体成熟,可尚未具备成熟的心智。不能有效辨别网络信息,也不能抵挡住网络诱惑。因此,造成部分学生沉迷网络小说、游戏和游戏装备中,或很早就了解了黄、暴等不健康的信息内容,或由于长时间接触电子产品造成严重的视力下降和思维、注意力问题等,这些都阻碍了小学生的身心健康发展与成长。

2.2 家庭教育的影响

与小学生的日常沟通里,能看出,小学生有些让人费解的心理问题大部分来自于自己的家庭与父母。因为父母是孩子的启蒙老师,家庭是孩子的安全港湾。父母的言行举止与思想价值,都会在潜移默化中影响到孩子的成长。如果父母没有很好的感情和情绪状态,不能妥善地处理家庭矛盾,孩子在情感上也会出现较大的不安和焦虑。而很多家长太过重视孩子的学习成绩,却不关心或忽视孩子的心理健康成长,让孩子在各类补习班间疲于应付。如此一来,小学生没有了自己的业余生活、童年活动、游戏场所和童年经历,不能劳逸结合造成过多的学习和心理负担,从而出现心理问题;还有些家长不知道怎么处理孩子的叛逆问题。很多家长喜欢批评式教育,不重视表扬和肯定孩子,这导致的后果就是,孩子在学习与生活中因为经常被批评而养成一种习惯,觉得自己就是很差,也失去了应有的自信^[1],自我效能感较低。还有些学生家长因为长时间在外地工作,让孩子和自己的祖辈一块生活,而自己只能提供一些经济保障,对孩子的学习与身心发展自然就关注更少了,导致学生缺乏父母的陪伴、教导,缺乏安全感和爱等,继而引发出厌学情绪,就算是发生麻烦也不愿求助于自己的父母,也没有主动沟通的意识,时间一长也很容易出现心理问题。此外,目前不少小学生还是以独生子女居多,在家中被溺爱,也习惯了事事以自我为中心。所以,小学生比较常见的是任性、偏执、自我中心等个性特征。如果在学校中也得不到老师有效教育和引导,自然是无法培养学生良好的人际交往能力的,这也就造成了小学生心理无法健康发展。

2.3 学校教育的影响

学校在教育手段方面较多的还是沿用了以前的教育教学方式,一味地看重学生的学习成绩,忽视了学生的心理健康。表现在以下几个方面:第一,学校现在还是不够重视心理健康教育课程,也缺乏专业的心理健康教育师资力量,那就不能及时有效地引导家长重视孩子的心理问题。长此以往,家长和学生都会缺乏该方面的有利意识,一旦出现心理健康问题容易被动无助;第二,小学生在刚开始出现心理问题时经常不被教师重视,往往发展到最后就变成不可控事件了^[2];第三,老师自身缺乏针对性的小学生心理健康教育培训,教师没有掌握心理健康教育的技巧和能力;同时,在教育教学中

中也总是面对大班授课,学生日常管理都顾此失彼,更别提对学生的有效心理辅导了。

2.4 小学生自身原因

随着社会的发展,人们的生活质量都有了一定程度的提高。但心理健康程度与社会发展程度并不是成正比。可是不少人认为小学生年龄尚小,出现心理问题的可能性不大。其实,孩子在十岁之后,个性与情感都会开始飞速发展,自我意识增强,在这个过程中,如果缺乏有效引导,很可能出现心理问题。而且,小学生的自尊心也在快速增强,如果心理承受水平没有随之增强,就容易出现焦虑不安等负面情绪,一旦没有进行及时调整和引导,将会慢慢固化,演变成严重的心理问题。

3 现阶段小学心理健康教育问题

3.1 没有重视小学心理健康教育

现在各个学校都在提倡素质教育,可因为应试教育观念的干扰和考试、评价体系没有完全转变,学校与家长还是不得不看重学生的学习成绩,也就不得不忽略了学生的心理健康教育。就算设置了心理教育课,也基本是形同虚设,往往被语数外挤占,而且学校本就缺乏专业的心理健康教育老师,越发造成小学心理健康教育课的形式化主义^[4]。同时,小学生在接受心理健康教育时,需要先掌握心理常识,并按照学习内容学会如何控制好情绪,可现实中,老师也没有科学合理的教育方案,心理健康教育工作松懈懒散,也就无法实现理想的教育效果。

3.2 小学生心理健康程度较低

小学生因为年龄和心理特性,没有足够的心理承受能力,但学习压力却很重,有做不完的作业和上不完的辅导班,这也客观上造成了小学生心理健康程度较低。小学生不管是身体或者心理方面都还需要成长锻炼,不可承载超过其限制的心理压力和负担。现在的小学生已然失去了童年的乐趣、活动和经历,总是在处于紧张的情绪中。时间一长,很容易产生厌学情绪,更无法提高学习成绩,学校没有系统、持续、专业的心理健康教育课程和专门教师,学生无法及时舒缓心理压力,导致小学生心理问题频发。

3.3 心理健康教育内容较为空洞

小学心理健康教育老师就算正常开课,也只是复制书本

内容,没有将理论与实际联系起来,也缺乏有效的指引,教育手段相对滞后、教育形式也较为单一,使得小学生将心理健康教育课视为可有可无的副科,无法真正对心理健康知识提起兴趣。课堂上,老师的讲授有些和现实脱节,且老师也不重视学生的个性化培养,很难站在学生的立场思考问题。

3.4 心理健康教育方式相对单一

在小学生心理健康教育过程中,老师只是一味的灌输与讲授,直接告诉学生错误所在,让学生直接知道自己该做什么,哪些不可为,往往都是这样的格式化教育。老师也没有全面掌握学生的实际情况,心理健康教育课程不系统、不连贯、非常随意,心理健康教育教师也很难真正走进学生的内心世界,不能真正了解学生的成长背景和经历,与小学生很难建立牢固的信任关系。这样是很容易让学生产生逆反心理的,也不会再相信心理健康辅导,这是不利于小学生健康成长的。

4 加强小学生心理健康教育的有效措施

4.1 加强小学生心理健康教育的宣传力度

目前,家庭、学校与社会依然没有正确认识到心理健康教育的重要性与功能,缺乏心理健康教育的意识将会阻碍心理健康教育的发展与进步,心理健康教育太过形式主义。所以,学校有关部门应加强宣传小学生的心理健康教育,并大力推广有效范例,进行一定的课堂教育活动,还要充分考虑到有关演练和技巧训练,帮助引导学生舒缓心情、排解压力,从而有效推动小学生的心理健康发展^[5]。此外,学校也要重视与家长的相互配合,与家长积极沟通,推动转变家长的教育观念,提升家长的教育能力,并发挥出新媒体的优势,利用好学校网站等,加强宣传,鼓励老师通过微信、QQ等平台,积极与家长互动,这样家长不仅能把握住心理健康教育的重要性,也能了解一些心理健康教育方法,共同为推动小学生的心理健康发展而努力。

4.2 加强学生的家庭教育

家庭对小学生而言是格外温暖和重要的。所以,在其心理健康教育方面,家庭教育十分重要。对小学生而言,在父母面前他们需要是放松的状态和安全的心理感受,可是有的家长并没有做好言传身教,就很容易给孩子带来负面的影响。因此,为加强小学心理健康教育,家长应尽可能多鼓励孩子,不是原则性问题应减少批评的频率和力度,不要只盯着孩子

的学习成绩,还应重视提升孩子的综合素养,让孩子更充分地感受到自身家庭的温暖和父母的关爱。

4.3 丰富心理健康教育内容

不管怎样的教育手段,都应结合小学生的实际情况,努力贴近现实生活。老师可结合不同学生的切实需求,通过科学合理的教育手段,教授较为实用的知识,有效提升其综合能力。坚持学以致用、因材施教,通过心理健康教育活动为学生答疑解惑^[6]。同时,要注重发挥学生的主导地位,老师要学会倾听学生的内心想法,并充分考虑到不同学生的心理特征与需求,加强学生的心理健康教育。对一些心理素质较差的学生,老师应鼓励其强化体育锻炼,让学生明白吃苦耐劳精神的可贵;或组织学生参加实践活动,在竞赛与表演中形成良好的心理品质;或定期组织心理咨询活动,鼓励学生主动说出内心所想,并及时把握住学生的心理,通过对应的心理辅导对策,加强和学生交流,坚决预防学生形成严重的心理问题。

4.4 加强专业心理教育老师的培养

目前大部分小学缺乏有力的师资团队,也没有足够的心理健康教育资金,无法吸引专业的心理教育老师长期从教。而心理健康教育离不开专业的团队,一旦缺乏科学有效的培训体系,将无法通过专业知识及技能进行心理健康教育。在进行心理健康教育时,老师需与时俱进,积极探究新的教育方式和手段,让心理健康教育活动更加丰富多元,让该项教育形式更为灵活,从而有效达成小学生的心理健康教育目的。同时,心理健康老师应充分考虑到每个学生的不同情况与需求,加强调研,学会透过现象看本质,从而进行有针对性的心理辅导。

4.5 加强教育管理,注重学科渗透

现阶段的小学生心理健康教育尚未具备完善的管理体系,导致心理健康教育活动的自由度太大、过于随意。为确保小学生心理健康教育的顺利进行,还应规范好老师的行为举止,并完善工作制度,考核时要尽量全面,并严格设置考核标准^[7]。同时,可考虑建立心理健康辅导小组,在这个过程中加强培养心理老师的交流水平,并经常组织讨论,切实帮助学生解决心理问题。

5 结语

总而言之,教育行业亟需新的突破与发展,心理健康教育应看重过程,这离不开教育内容和方法的推陈出新,离不

开老师教育观念的不断更新,离不开教师对小学生的积极引导与鼓励,离不开教师对小学生解决实际问题的能力的培养,从而真正有效减少小学生的心理负担和压力^[8]。此外,还应通过科学有效的方式对小学心理健康教育制度予以完善,从而为小学生的健康成长保驾护航。

参考文献

- [1] 周燕.影响中小学生心理健康的主要家庭环境因素[J].华东师范大学学报(教育科学版),2018(02):19-24.
- [2] 田润智.传统文化对学生心理健康教育的启示[J].求知导刊,2019(04):44-46.
- [3] 王志琦.试析中国传统文化的心理健康教育价值[J].学周刊,2019(26):188-189.
- [4] 赵广,汪振德.加强小学心理健康教育的有效措施研究[J].读与写(教育教学刊),2017(12):67-69.
- [5] 沈丽军.加强小学心理健康教育的有效措施研究[J].读与写(教育教学刊),2016(11):124-126.
- [6] 张璐.加强小学心理健康教育的有效措施研究[J].新课程(小学),2018(06):57-60.
- [7] 符月梅.新常态下小学心理健康教育途径优化研究[J].中小学心理健康教育,2016(03):46-47.
- [8] 董成刚.新常态下小学心理健康教育途径优化研究[J].教育,2016(08):183-186.