

The infiltration strategy of mental health education for primary and middle school students

Xiaoling Wei

Chengbei Primary School, Tiandong County, Guangxi Province, Baise, Guangxi, 531500, China

Abstract

Head teachers play a key role in the mental health education of primary and secondary school students. Their strategies include integrating mental health education into daily class management, such as making detailed plans and paying attention to psychological guidance in classroom teaching; To develop a variety of mental health education activities, such as themed class meetings, lectures, psychodrama and role play, in order to enhance students' mental health awareness; Create a positive class atmosphere and provide psychological support for students by establishing a good teacher-student relationship and class culture; At the same time, students are taught emotional management and stress coping skills, including emotional management education and stress coping guidance, to help them improve their self-adjustment ability. These strategies together constitute a comprehensive framework of mental health education for homeroom teachers.

Keywords

class teacher; Primary and middle school students; Mental health education

小学班主任工作中学生心理健康教育的渗透策略

韦小玲

广西省百色市田东县城北小学, 中国·广西 百色 531500

摘要

班主任在中小学生心理健康教育中扮演着关键角色, 其策略包括将心理健康教育融入日常班级管理, 如制定详细计划并在课堂教学中注重心理引导; 开展多样化的心理健康教育活动, 如主题班会、讲座以及心理剧与角色扮演, 以增强学生的心理健康意识; 营造积极向上的班级氛围, 通过建立良好的师生关系和班级文化, 为学生提供心理支持; 同时, 教授学生情绪管理与压力应对技巧, 包括情绪管理教育和压力应对指导, 帮助他们提升自我调适能力。这些策略共同构成了班主任心理健康教育的全面框架。

关键词

班主任; 中小學生; 心理健康教育

1 引言

中小學生正处于身心快速发展的关键时期, 面临着学业压力、人际关系、家庭环境等多方面的挑战。这一阶段的心理健康教育对于培养学生的健康人格、提升综合素质具有重要意义。班主任作为班级管理的核心, 有责任和义务将心理健康教育融入日常工作中, 为学生的健康成长提供有力支持。

2 心理健康教育融入日常班级管理

2.1 制定心理健康教育计划

在班主任的日常工作中, 制定一份全面而细致的心理健康教育计划, 构成了确保这一领域教育工作有效推进的坚固基石。这份计划的制定, 绝非随意之举, 而是需要深入考

量学生的年龄特征、心理发展的阶段性特点, 以及班级整体的实际情况。这些考量因素共同构成了计划制定的出发点和落脚点, 确保教育内容与形式能够精准对接学生的实际需求。

心理健康教育计划的核心, 在于其明确界定的教育目标。这些目标既包括了对学生心理健康状态的普遍提升, 也涵盖了针对特定心理问题的个别干预。为实现这些目标, 计划需要详尽规划教育内容, 这些内容既涵盖理论知识的学习, 如情绪管理、人际交往技巧等, 也涉及实践操作, 如团队建设活动、角色扮演等, 旨在全方位提升学生的心理素质。教育方法的选定同样至关重要, 计划应灵活采用多种教学手段, 如小组讨论、案例分析、角色扮演等, 以激发学生的学习兴趣, 促进其主动参与。同时, 考虑到学生的个体差异, 计划还需强调个性化教育, 确保每位学生都能获得最适合自己的心理健康教育。

【作者简介】韦小玲(1978-), 女, 壮族, 中国广西百色人, 本科, 一级教师, 从事小学教学研究。

2.2 定期心理健康调查与个性化辅导计划

在每学期之初，班主任扮演着至关重要的角色，他们需精心策划并组织一次全面的心理健康调查。这一环节通过多样化的形式，如精心设计的问卷、深入的访谈或是专业的心理量表，来全方位地审视和了解学生的心理状态。这一细致入微的排查工作，其重要性不言而喻，它如同为每位学生的心灵世界点亮了一盏明灯，使潜在的心理困扰无所遁形。

调查的结果，如同一面镜子，真实地反映出学生的心理状态。基于这些宝贵的数据，班主任能够迅速而准确地识别出那些可能存在心理困扰的学生，他们被细致地划分为重点关注对象和一般关注对象。重点关注对象，这一群体往往表现出更为明显的心理症状，或是处于较高的风险状态，他们的心理健康状况需要得到即刻且深入的关注。相比之下，一般关注对象可能只是表现出轻微的心理波动，或是处于需要预防性辅导的阶段，他们同样需要得到应有的关怀和支持。针对不同类别的学生，班主任会制定出一套个性化的心理辅导计划。这些计划如同量身定制的心理健康指南，旨在满足每位学生的独特需求。对于重点关注对象，他们每周至少会接受一次心理辅导，确保任何潜在的问题都能得到及时的干预和有效的解决。而对于一般关注对象，他们则会每两周进行一次辅导，这种以预防性为主的策略，旨在为他们提供必要的心理支持和建议，帮助他们保持健康的心理状态。

3 开展心理健康教育活动的

3.1 主题班会与讲座

在班主任精心策划与组织的心理健康教育活动中，主题班会与讲座无疑占据了举足轻重的地位。它们不仅是心理健康教育知识体系传递的载体，更是触及学生心灵深处、激发其内在潜能的重要途径。

定期举办的心理健康主题班会，犹如一座座知识的灯塔，照亮了学生在心理健康探索之路上的前行方向。班主任以情绪管理、压力应对、人际交往等关键领域为核心，通过深入浅出的讲解和生动有趣的互动，为学生构建了一个全面、系统的心理健康知识框架。这些班会不仅满足了学生对心理健康知识的渴求，更通过案例分析、小组讨论等多元化的互动环节，激发了他们对心理健康问题的深度思考与自我反思。学生们在参与中学会了如何识别并管理自己的情绪，如何在压力下保持冷静与坚韧，如何在人际交往中建立和谐与信任。而邀请心理健康教育专家或心理咨询师来校举办的讲座，则如同一场心灵的盛宴，为学生们带来了专业视角的解读与实践经验的分享。专家们以丰富的专业知识和实战经验，为学生们剖析了心理健康问题的本质与根源，提供了科学有效的应对策略。

3.2 心理剧与角色扮演

在心理健康教育的广阔天地里，心理剧与角色扮演以其独特的魅力和显著的成效，成为了不可或缺的创新实践。

这两种活动形式，犹如为学生们搭建起的一座座心灵舞台，让他们在角色扮演与剧情演绎中，深入探索并亲身体验各种复杂的心理现象，如情绪的跌宕起伏、人际关系的微妙变化等。

在心理剧的编排与表演过程中，班主任扮演着引导者与启发者的角色，他们巧妙地设计剧情，引导学生们深入挖掘角色内心的情感世界，将抽象的心理健康知识转化为生动具体的情感体验。学生们在扮演不同角色的同时，仿佛穿越时空，置身于角色的情感漩涡之中，亲身体验着角色的喜怒哀乐，感受着不同情境下的心理变化与情感反应^[2]。这种沉浸式的情感体验，不仅让学生们对心理健康有了更加直观和深刻的理解，更在无形中增强了他们的同理心，使他们学会了从多个角度审视问题，培养了更加全面和包容的思维方式。

而角色扮演活动，则为学生们提供了一个展现自我、释放情绪、增进理解的宝贵平台。在舞台上，他们可以自由地表达内心的想法与感受，释放积压已久的情绪，同时也能够倾听他人的声音，理解他人的立场与感受。

4 营造积极向上的班级氛围

4.1 建立良好师生关系

在班主任的日常工作与职责中，建立并维护一种良好而和谐的师生关系，无疑是营造积极向上、充满正能量的班级氛围的首要且核心任务。这一关系的构建，不仅为班级的整体氛围奠定了基调，更是开展心理健康教育不可或缺的重要基石，为学生们的心理健康成长提供了坚实的支撑。

良好的师生关系，其精髓在于班主任能够以平等、尊重、理解的态度，真诚地面对每一位学生。这意味着，班主任需要放下身段，倾听学生们的心声，关注他们的日常需求与内心感受，给予他们及时且必要的支持与引导。这种基于深厚信任与相互尊重的师生关系，能够让学生们深切地感受到被重视、被关怀，从而在他们心中种下安全感与归属感的种子。在这样的班级环境中，学生们更愿意敞开心扉，勇敢地分享自己的情感波动与成长困惑，为心理健康教育活动的顺利开展铺设了一条畅通无阻的道路。班主任通过日常的交流与互动，不仅能够敏锐地捕捉到学生们的心理状态变化，还能在关键时刻给予他们精准的心理支持与辅导。这种细致入微的关怀，不仅能够帮助学生们建立积极、乐观的心态，还能引导他们培养健康、坚韧的心理品质。在这样的班级氛围中，学生们学会了如何面对挑战、如何调整心态、如何与他人和谐相处，为他们的心理健康成长奠定了坚实的基础。

4.2 班级文化建设

班级文化，作为班级精神风貌与集体气质的集中展现，其在营造积极向上、和谐融洽的班级氛围方面扮演着举足轻重的角色。班主任作为班级的领航者，应当积极投身于班级文化的建设之中，通过精心策划与组织一系列富有创意与深

远意义的班级活动，如主题鲜明、内容丰富的班会，生动有趣的文化墙展示，以及启迪思维的班级读书会等，来精心雕琢一个既充满活力又鼓励创新的班级环境。

在这样的班级文化中，学生们不仅能够感受到来自集体的温暖与力量，更能在日常的互动与交流中学会尊重他人的差异，欣赏并接纳多样性，从而在心中种下团结合作与社会责任的种子^[3]。班级文化建设的精髓，在于它不仅仅是一种外在的表现形式，更是一种内在的精神引领。它通过传递积极向上的价值观，如乐观面对挑战、坚韧不拔地追求目标、自律自强地管理自我等，来潜移默化地塑造学生的心理状态，引导他们形成健康、积极的人格特质，以及面对困难时坚韧不拔的心理韧性。一个充满正能量、积极向上的班级文化，就如同一片心灵的绿洲，为学生们提供了一个滋养心灵、激发潜能的沃土。在这片绿洲中，学生们学会了如何在面对学习与生活的挑战时，保持一颗积极向上的心，勇敢地追求自我成长与超越。他们在这里收获了友谊、学会了合作，更在集体的力量中找到了属于自己的位置与价值。

5 教授情绪管理与压力应对技巧

5.1 情绪管理教育

情绪管理教育，在班主任的心理健康教育中占据着举足轻重的地位，它如同一把钥匙，为学生们打开了自我认知与情绪调节的大门。这一教育的核心目标，是帮助学生掌握一套全面而实用的技能，使他们能够精准地识别自己及他人的情绪信号，深入理解情绪的起因、发展与变化过程。通过这样的学习，学生们在面对情绪的起起伏伏时，将不再手足无措，而是能够运用一系列积极有效的策略，如深呼吸、冥想练习、积极思维引导等，来平稳自己的心境，缓解负面情绪带来的冲击。

情绪管理教育还鼓励学生通过沟通与交流，勇敢地分享自己的情感体验，释放内心的压力与困扰^[4]。这种开放而真诚的沟通方式，不仅能够帮助学生更好地理解自己的情绪，还能增进他们与他人之间的情感联结，促进人际关系的和谐与融洽。更重要的是，情绪管理教育不仅仅关注学生的情绪调节能力，更致力于提升他们的情绪智力。情绪智力，作为个人综合素质的重要组成部分，它关乎着个体在理解、管理自我及他人情绪方面的能力。通过情绪管理教育的熏陶与培养，学生们将能够更加敏锐地感知情绪的变化，更加智慧地处理人际关系中的微妙与复杂，从而在人际交往中游刃

有余，建立起更加稳固而和谐的人际网络。

5.2 压力应对指导

在当下这个快节奏、高压力的学习与生活环境中，学生们不可避免地会遭遇到来自学业、人际关系、家庭等多个维度的压力。这些压力，如同一座座无形的大山，压在他们稚嫩的肩上，考验着他们的心理承受力与应对能力。因此，班主任在心理健康教育中，必须高度重视压力应对指导这一关键环节，为学生们提供及时而有效的心理支持。

通过压力应对指导，班主任要引导学生们正视压力的存在，让他们认识到压力是成长过程中的一种正常现象，而非不可逾越的障碍。这样的认知转变，能够帮助学生们减轻对压力的恐惧与焦虑，为后续的应对策略打下坚实的心理基础。在此基础上，班主任还需教授学生们一系列实用的压力管理技巧。这包括时间管理方面的指导，如如何合理规划学习与休息时间，确保自己在紧张的学习之余，也能得到充分的休息与放松，避免过度劳累导致的身心疲惫。同时，班主任还应提供心理调适方面的策略，如积极心态的培养，教导学生们如何以乐观、向上的态度面对生活中的种种挑战；以及寻求社会支持的重要性，让学生们学会在遇到困难时，主动向家人、朋友或老师寻求帮助，共同分担压力，减轻心理负担。

6 结语

班主任在中小学生学习心理健康教育中扮演着至关重要的角色。通过将心理健康教育融入日常班级管理，开展丰富多彩的教育活动，营造积极向上的班级氛围，以及教授情绪管理与压力应对技巧，班主任能够有效地促进学生的心理健康发展。这些策略的实施，不仅有助于提升学生的心理素质，还能为他们的全面成长奠定坚实的基础。未来，班主任应继续探索更多有效的心理健康教育方法，为学生的健康成长保驾护航。

参考文献

- [1] 赵显达, 俞核, 李茂春. 健康中国背景下中小学生学习心理健康教育存在的问题及解决策略[J]. 西部素质教育, 2024, 10 (19): 123-126.
- [2] 孙春梅. 班主任在学生心理健康教育中的关键角色与责任[J]. 华夏教师, 2024, (02): 45-47.
- [3] 王娜, 东波. 学校社会工作介入中小学生学习心理健康教育的途径探析[J]. 西部素质教育, 2018, 4 (13): 79-81.
- [4] 王占清. 班主任主导下学生心理健康教育模式的创新及实践[J]. 青海师范大学民族师范学院学报, 2018, 29 (01): 95-96.