

# 家校共育新路径培养青少年心理健康的研究

王燕

(西藏大学, 西藏拉萨 850000)

摘要: 党的二十大报告指出: “重视心理健康和精神卫生。”伴随着社会经济的不断发展, 青少年成长环境不断变化, 青少年心理健康问题越来越凸显。加强青少年心理健康教育, 已成为当前社会的共识。为了更好地应对青少年出现的心理问题, 除了学校需要在教学活动中开展心理健康教育, 创设良好的环境为青少年的长远发展保驾护航; 还需要家长注重孩子的心理变化, 为青少年心理健康提供保障。本文对家校共育培养青少年的作用进行论述, 分析当前阶段的心理教育现状, 并提出针对性实施策略, 推动青少年的心理健康发展。

关键词: 青少年; 家校共育; 心理健康

在时代发展的背景下, 加强和改进新时代青少年心理健康工作, 有利于落实立德树人、坚持健康第一的教育理念。同时随着教育制度的改革, 教学活动得到了良好的发展。但由于青少年面临着多方面的压力, 导致青少年出现各种心理健康问题。因此, 不仅学校要注重教学方法的转变, 家长也需要注重孩子的心理健康变化, 学校和家庭共同努力促进青少年心理健康成长, 强化家校共育, 共同促进青少年心理健康发展。

## 一、家校共育在培养青少年健康心理的作用

通过家校共育的开展, 更好的发挥家庭以及学校的教学优势, 凸显其特点, 保障青少年的健康发展。相对于传统的家庭以及课堂教育, 家校共育具有十分明显的优势, 其中具体优势包括以下内容。

### (一) 满足青少年的发展需求

青少年时期是心理健康发展的关键期, 也是人生的第二个加速期, 他们很容易对身边的事物产生浓厚的兴趣, 展现出较强的积极性。当青少年在发展过程中遇到难以解决的挫折时, 可能在心理健康方面出现问题。教师在教学活动中, 通过创设活动引导青少年健康成长, 使其逐渐形成积极心态。家长要配合学校多加关注孩子的心理变化, 形成良好的亲子关系, 通过家校共育的开展, 可以使家长参与到青少年的心理教育中, 推动心理健康水平的提升, 更好地满足青少年发展需求。

### (二) 拓宽青少年的成长路径

虽然青少年在发展过程中会接受一定程度的教育, 但由于青少年的心理处于发展阶段。因此, 学校要注重教学方式的优化, 为青少年心理健康发展营造良好的环境, 使其逐渐形成良好的心理素质。家长要充分尊重孩子身心发展的内在规律, 尊重差异和个性, 允许孩子成为他自己。双方共同努力找到适合孩子的成长路径。家校共育模式的开展, 可以加强校园教育和家庭教育的融合, 帮助青少年更好地成长。

### (三) 形成心理健康教育合力

在心理健康教育的开展环节, 学校与家庭都属于不可缺少的主体, 二者具有独特的优势。当前时代下, 青少年很容易出现心理困惑, 甚至导致心理问题的出现, 对社会发展产生危害。家校共育可以打破传统心理健康教育出现问题, 改变其中的分散、碎片问题, 对教学目标的实现发挥积极作用。家长与青少年的相处

时间更长, 对其性格更为了解, 学校属于专业的教育机构, 在心理健康教育方面具有更强的专业性。通过家校共育的开展, 可以将学校与家庭教育进行有机融合, 逐渐形成教学合力, 发挥优势互补的效用。通过家校共育的开展, 可以保障青少年的心理健康发展, 搭建完备的心理健康教育体系。

## 二、青少年健康心理教育的现状

当前阶段的心理健康教育以积极的品质和力量为核心, 为青少年的良好发展提供保障。青少年心理健康教育的中心是青少年的幸福, 并将积极情绪、人格特点以及社会组织系统作为基本点。但在传统的教学活动中, 家庭教育和学校教育忽视心理教育, 具体来讲, 主要包括以下内容。

(一) 在家庭教育中, 父母对青少年的学业成绩过于看重, 唯“分数”论对孩子心理健康状况缺乏重视, 导致青少年出现心理问题。大多数父母都对孩子持有“望子成龙、望女成凤”的心愿, 但每个孩子都有他们不同的成长轨迹。过高的期望容易造成孩子心理负担过重, 学习压力过大, 反而使孩子产生学习逆反心理; 过低的期望会让孩子觉得自己不被重视, 进而产生消极被动的不良心理。

(二) 在学校教育环节, 教学形式较为单一, 没有真正做到“因材施教”、个性教学等。虽然在家校合作活动中, 也会融入心理健康元素, 很容易流于形式, 缺乏计划性和连续性, 实质性效果较差, 实际的教学成效有待提升。

(三) 社会支持不够。社会支持不足的群体会更容易出现心理问题。有调查显示来自家人和朋友的高度情感支持可以增加学生采取积极策略应对困难的倾向, 受负性情绪或经历的影响程度会有所越低。

因此, 学校要注重家校共育的开展, 鼓励家长参与到心理健康教育中, 对青少年产生更加清晰的理解, 与教师共同参与到班级建设中, 对心理健康教育的方式进行优化, 健全家校共育机制, 更加全面、系统引导青少年发展, 逐渐形成良好的心理调节能力。

## 三、家校共育视角下培养青少年心理健康的策略

### (一) 做好家校合作的协调工作, 促进学生健康成长

2023年初教育部等十三部门联合印发的《关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见》明确了学校“主导”家校社协同共育的责任。学校一方面需要协调家长和学校的关系, 促使家校建立

合作关系,另一方面也须重视调查研究,摸清家校社合作中家长与学生的真实需求,通过教育主体“参与式”决策机制创设,赋予家长、教师和学生一定的决策权与管理参与权,提高教育主体对学生学习与发展的知情度和责任心。学校领导须依据日常观察和工作督导,必要时制定改进型方案,调整工作计划,通过管理授权,保障各项工作顺利开展。学校应发挥家、校的职责,促使家庭、学校教育力量整合,促进包括教师、家长等相关教育主体之间合作的意愿、有效沟通及学生全面发展。

## (二) 加强家校平台建设,促进家校共育

沟通是家校共育的基础环节,随着网络的发展学校和家庭之间可以建立家校共育的沟通平台,学校可以主动去设立相关的平台,加强和家长的沟通,提高家长的共育意识和能力,创设多元的共育途径。

在心理健康教育阶段,教师与家长之间缺乏沟通,导致实际的家校共育效果较差,许多家长忽视青少年的心理健康。伴随着信息技术的发展,为教师与家长提供了新的沟通方法,可以为两者的交流提供便利。在实际的教学活动中,教师可以通过信息技术的应用,为家长推送有关家庭教育的内容,及时回答家长对青少年心理健康问题的疑问,使其正确看待心理健康教育。

例如,在实际的教学活动中,教师可以借助信息技术,为家长传送亲子教育的资料,引导其掌握一些心理健康教育方法。如青少年容易出现逆反心理,家长可以和青少年开展平等的交流,了解青少年逆反心理的原因和对策。教师可以通过微信、腾讯会议等平台向家长推相关内容,加深家长的理解。为了使青少年形成健康心理,家长需要与青少年之间形成和谐的关系,这种关系的形成不仅需要学生的配合,还需要家长进行合理的引导。基于此,教师可以通过线上交流平台的应用,帮助家长学习的心理健康教育的内容。加强教师与家长之间的交流,为青少年营造良好的家庭环境,推动其良好心理的形成,保障心理健康教学成效。

家庭与学校不仅属于学习、教育共同体,还是命运共同体。学校可以将多元化的文化资源作为基础,从不同的教学需求出发,对教学资源进行整理,设计出具有丰富内涵的活动教学,加强学校、家庭之间的沟通,逐渐形成优势互补。在实际的青少年教学活动中,家长需要积极参与到青少年的后勤保障工作,教师可以通过家校活动的开展,使家长积极参与到活动中,拉近家长与青少年的距离,为青少年营造良好的成长环境,推动心理健康的显著提升。

## (三) 家长参与活动,促进青少年健康发展

在家校共育理念下,为了更好地开展青少年心理教育,需要注重家庭教育的重要性。苏霍姆林斯基认为,孩子的成长与家庭教育密切相关,良好的家庭教育能为孩子成长打好底色,成为学校教育的有力助益。学校可以选取合适的时间节点,定期开展活动,缓解青少年的心理压力,邀请青少年与家长共同参与到集体性的活动中,通过相关活动的开展可以使青少年更好的感受到集体生活的乐趣,明白学校不仅是学习知识的场所,也是收获欢乐的地方。同时可以使家长参与到青少年的学校生活中,通过活动促进亲子关系,改善亲子关系,更好地促进青少年的成长。

青少年时期属于身心快速发展时期,青少年的认知水平极为有限,很多时候无法对人生哲理产生明确的认识,只是依靠教师的理论教学,青少年很难感同身受。因此,在家校共育的开展中,学校可以通过举办心理健康主题活动,为青少年提供实践场所,并引导家长参与其中,使青少年通过亲身体验感悟成长的乐趣,逐渐形成良好的心理。学校通过实践活动的开展,可以保障家校共育的实施,使家长参与到青少年的成长中,帮助其在主题活动中得到心理、身体等方面的良好发展。教师将心理健康作为主题,使家长与青少年积极参与其中,从青少年的心理出发,促进心理健康成长。通过活动的开展,可以为青少年构建良好的成长环境,在活动中得到更好的锻炼,促进心理健康水平的提升。

总之,家校共育是开展学生心理健康教育的一个成功办法,家长和老师有责任为学生营造一个良好的家庭环境、校园环境。

## 四、结束语

综上所述,青少年的心理健康离不开学校教育和家庭教育的共同努力,借助家校共育的开展,推动育人效果的提高,使青少年在各种环境下,形成良好的自我调节能力,并形成正确的人生观、价值观念。在教育活动中学校属于教育的实施者,需要积极探究培养青少年心理健康的方式,开展多样化的心理教学活动,加强与家长的沟通交流;同时家长也要重视孩子的心理健康发展教育,努力营造积极、和谐的家庭氛围,多加关注孩子的心理健康发展,在日常生活中要注意孩子情绪、行为上的变化,从家庭实际情况出发,制定合理的家庭教学活动,最大程度上发挥家庭教育作用,推动青少年良好价值观念的形成,为其心理健康发展提供保障。家校共育使我们能从多个角度去看待青少年的心理健康状况,通过家校共育使青少年更加健康,形成良好的价值观念,为其长远发展保驾护航。

## 参考文献:

- [1] 王可心,刘巍.家校共育视域下大青少年心理健康影响因素探析[J].白城师范学院学报,2023,37(06):94-100.
- [2] 张玲.探索家校共育新路径培养青少年健康心理[J].华夏教师,2023(35):21-23.
- [3] 景翻丽.家校共育视角下青少年心理健康教育的学校策略[J].科学咨询(教育科研),2023(11):250-252.
- [4] 刘丽翠.家校共育视角下青少年心理健康教育现状与促进策略[J].科学咨询(教育科研),2023(09):233-235.
- [5] 湖南省委政研室,湖南省教育厅,湖南省妇联联合调研组等.加强青少年心理健康教育——关于衡南县家校共育试点工作的经验与启示[J].新湘评论,2021(20):56-57.
- [6] 蔡艺玮.家校合作中家长主体性的缺失与引导[J].教学与管理,2019(35):6-8.
- [7] 马修.新课改下初中生心理健康教育与家校共育模式探究[J].试题与研究,2021(10).