

初中班主任开展心理健康教育的有效途径探析

刘江梅

(重庆市涪陵区涪州中学, 重庆 涪陵 408000)

摘要: 新时代下的基础教育工作,除了教授学生知识与技能外,还应关注学生的心理健康发展。而班主任作为学生的直接管理者,应深入了解学生普遍存在的一些心理健康问题,并将心理健康教育渗透到班主任管理工作当中。对此,本文基于初中班主任管理中渗透心理健康教育的必要性,浅析初中生心理健康现状,并提出初中班主任管理中渗透心理健康教育的路径,以期通过有效的初中班主任管理工作,提升育人质量。

关键词: 初中班主任; 心理健康教育; 教育策略

班主任在学校的教学和生活中起着举足轻重的角色。由于初中生的心理尚未发展完全,因此在初中教师中开展大学生的心理卫生教育显得尤为必要。在新课程改革的大环境下,初中教师面临着严峻的考验,加强初中生的心理健康教育具有十分重大的意义。初中班主任要密切关注学生的真实行为,了解他们的内在情感,根据他们的精神活动情况,进行有针对性的心理教育。这样学生就可以真正地、从消极的情感中解脱出来,以一种更加愉快的方式,全身心地投入到学习中去,这已经是目前初中班主任的工作内容之一。

一、初中班主任开展心理健康教育的价值

(一) 有效发挥班主任的管理优势

在初中班主任管理工作中,心理健康教育是一个非常重要的部分,教师若只是注重对学生学习成绩、课堂纪律的维持,而忽略了对学生的心理健康状态的关心,将会降低班主任管理工作效果与质量。因此,初中班主任要发挥自身优势,将班主任管理工作与心理健康教育有机结合,发挥出初中班主任的管理优势和心理健康教育作用。一方面,初中班主任是与学生交流相处最为紧密的教师,所以更容易掌握学生的学习状况、性格心理、过去和目前的表现,这是其他任课教师都不具备的,基于此进行心理健康教育,具有更强的针对性。另一方面,初中班主任也是学生与任课教师、家长之间沟通的桥梁。因此,初中班主任可以协调多方面的力量,为学生营造一个积极健康的心理健康教育氛围,从而提升心理健康教育的有效性。

(二) 及时发现解决学生的心理问题

为了有效预防和解决初中生的心理健康问题,应注重早发现、早评估和早干预。将初中班主任管理工作与心理健康教育有机结合,可以更好地将学生潜在的心理问题进行及时干预与化解。初中班主任是最贴近学生,也是最了解全班学生各方面情况的教师。初中生正处于青春期,他们的心理大多比较封闭、敏感,不喜欢和家人交流,所以家人反而不容易发现他们一些潜在的心理问题。所以,初中班主任要多和学生进行一些有针对性的沟通交流,从而发现学生的不良心态,并根据他们的具体状况,对他们进行心

理疏导,才能遏制住学生不良心理问题的萌芽。

(三) 促进学生全面发展和健康成长

随着素质教育在基层教育中的深入开展,促进学生全面发展和健康成长已成为初中班主任的主要工作目标之一。而如果一个学生的心理健康状况很差,就会制约其多种能力的发展。因此,初中班主任在管理工作中要注重对学生的心理健康教育,进而全面提高学生综合素质。初中班主任管理工作涉及维护班级秩序、建设班级文化、德智体美劳等方面的教育,将这些教育内容与心理健康教育相结合,就可以使学生对自己有相对全面、深入的了解,从而更好地进行学习与生活,促进学生全面发展和健康成长。

二、初中班主任开展心理健康教育的有效途径

(一) 加强日常管理中师生的交流

初中班主任想要在学生管理中有机渗透心理健康教育,首先就是要消除师生间的心理鸿沟。通过对学生的全面认识,识别并判定他们存在的心理健康问题,进而拉近师生之间的距离,让师生交流成为一种情感交流。为此,初中班主任要在平时的班级管理,以关心、尊重、关爱为基础,经常与学生开展“心灵对话”,掌握学生的思想和心理动态,从而构建更加和谐的师生关系,为开展心理健康教育奠定良好基础。

一方面,初中班主任要转变身份认知,与学生进行对等的沟通。希望得到班主任的尊敬,是每个学生最基础的心理与感情需要,但如果班主任总是用一种居高临下的态度与学生进行沟通,不但难以得到有用的学生心理状态信息,反而会引起学生的抵触心理。因此,班主任在与学生交流时要改变自己的思维方式,转变自己的角色认知,以“朋友”的姿态融入学生当中,与其进行一种平等的沟通与交往。例如,班主任应改变以往说教的交流方式,将自己当成学生的一个朋友,将关心和关爱融合在一起,让学生感受到亲切,从而消除心中的防备,打开自己的心灵,将自己心理、情绪上的疑惑告诉班主任,以便班主任能够提供更有价值的指导与帮助。另一方面,初中班主任要提升自身的交流技巧,成为一个好的听众。班主任要优化沟通交流手段,要成为一名倾听者,寻找一个与学生的兴趣、生活紧密相关的话题,让学生开启诉说

的切入点,让学生畅所欲言。班主任在此过程中对学生的想法和心理状况进行观察,来判断他们有没有潜藏的心理健康问题,从而开展更有针对性的心理健康教育。

(二) 组织多样化心理健康教育活动

想要达到“润物细无声”的在初中班主任管理工作中渗透心理健康教育,对班级气氛建设提出了更高的要求。初中生的一些心理问题大多是隐藏性的,要等问题出现后才能加以处理。因此,教师应对可能出现的潜在心理健康问题进行预防教育。教师可以根据学生实际情况,采取形式多样的心理健康教育活动,为学生创造一个良好的德育环境;丰富他们的身心,减少他们的心理问题。

首先,可以开展“心灵教育”主题班会。从主题的选取上看,许多德育议题与心理健康教育有较高的重合,因此,初中班主任可以从德育的角度寻求突破,对学生进行生命教育、爱国主义教育 and 职业素养教育,并通过多种策略,将上述教育与主题班会有机地融合起来,再通过多种途径搜集教育素材,制定出一套科学、恰当的“心灵教育”主题班会方案。其次,在开展“心灵教育”主题班会时,要注意调动学生的积极性。对此,班主任可以采取体验性的方式进行,以角色扮演、小组讨论、心理游戏等方式进行,增强学生参加班会的积极性。除此之外,班主任还可以开展“说心声”活动,鼓励学生将自己的想法说出来,这样才能更好地释放他们的负面情感,并让他们在遇到困难的时候,能够主动寻求教师或外界的帮助。在学生发表自己意见时,班主任也要对他们的不恰当意见进行纠正和引导,从而在帮助学生解决他不想回家这一问题的同时,提高全班学生的综合素质,促进他们身心健康成长。

(三) 疏导学生个体心理健康状况

初中班主任的心理健康教育工作要做到“以生为本”。然而,由于不同学生的成长经历和性格特点各不相同,所以班主任在对 学生进行心理健康教育时要注意因材施教。比如部分学生存在着较为明显的心理健康问题,仅凭他们个人的努力难以消除,迫切需要班主任的协助与疏导。对此,班主任要开展个性化的心理健康教育,并充分考虑到每个学生的不同之处,做到有针对性地做好学生个体心理健康疏导工作。这样才能纠正学生的思想偏离,帮助他们摆脱负面情绪与不良心理问题。

在实际开展中,班主任可以要求学生每周都汇报一下自己上一周的心理状况,然后指导他们针对自己的缺点,制订出改善的对策,这样就能在这一周内尽可能地加以纠正,培养学生心理健康发展。教师可以让学生将自己的心理状态用简笔画的方式表达出来,以此来激发学生的参与兴趣和积极性。比如,一些学生上个星期非常忙碌,课上认真学习,课下积极完成作业,和其他同学相处融洽,和家长关系也十分亲密,没有什么心理健康方面的困扰。这时,学生在画简笔画的时候,就会以快乐、温馨为主。而另一些学生在上个星期由于面临着考试,精神较为紧张,无心

关注日常生活中的其他细节。这时,学生在画简笔画的时候,就会用灰暗的色调来作画,表现出自己的不安。对于第一类学生,班主任应多加赞扬,并加以激励,使其继续保持良好的心态。对于第二类学生,班主任要寻找合适的机会和他们进行一对一的谈话,深入了解他们的心理问题,并采取适当的方式来疏导他们的心理健康问题,提高学生的心理健康水平。

(四) 完善开展心理健康教育的平台

在初中班主任管理工作中渗透心理健康教育,是当前基础教育工作面临的一个重要课题。互联网平台由于其覆盖面广,不受时间和空间的约束,使其成为一种备受师生青睐的心理健康教育方式。因此,初中班主任除了通过主题班会和一对一交流外,还应与时俱进地利用互联网资源和平台对学生进行心理健康教育。不断丰富心理健康教育内容,拓展心理教育空间,为学生提供更加优质的心理健康教育体验。

首先,许多初中生对心理健康教育的认识还不够准确,在此背景下如果班主任进行生硬的心理健康教育,只会起到相反的效果。针对这种情况,班主任可以利用微信、QQ等社交媒体,为学生推荐一些具有趣味性、可读性的心理健康教育资源,比如心理漫画、短视频、真实案例等,并让学生在阅读观看后,在线上发表自己的看法,参与交流,从而有效创新心理健康教育的开展方式,让学生在利用社交媒体娱乐时,潜移默化地吸收了心理健康教育知识。另外,班主任也要注重对学生的心理问题的自觉意识的培养。班主任可以搜集网上的心理测试,测验一般是问卷的方式呈现,教师在社交媒体软件上将测试推送给学生,让学生进行完成,并通过测试的结果,进一步了解自己的心理健康状态。对于分数偏低的同学,班主任要给予特别关注,进行重点辅导,以提高学生对心理健康的重视。

三、结语

综上所述,基础教育是国家教育体系中最为基本的一环,做好初中生的教育工作,对于保证我国的教育事业健康、可持续发展具有重要意义。从目前的初中工作开展情况来看,将心理健康教育融入到班级管理中是一件十分紧迫的事情,而在这一进程中,班主任具有不可替代的角色。对此,初中班主任应该充分意识到自己的角色,继续对初中生进行心理健康教育,充分将素质教育的需求落到实处,促进学生综合能力的提高。

参考文献:

- [1] 宋艳花. 关注学生心理健康,引领学生健康人生——浅谈班主任的心理健康教育工作[J]. 中华活页文选(教师版), 2023(10): 184-186.
- [2] 张海东. 发挥角色优势引导健康教育——初中班主任对学生心理健康教育的引导[J]. 科学咨询(教育科研), 2022(10): 240-242.