

班主任对学生心理健康成长有效帮扶的路径探索

● 胡广刚



[摘要] 本文通过深入分析班主任在学生心理发展中的角色定位,结合现代教育理念与心理健康理论,提出了一系列班主任在促进学生心理健康成长方面的具体策略及实践路径。研究指出,通过增强心理健康意识与教育、营造积极的班级氛围、实施个性化关注与辅导,以及加强家校合作等方式,为学生营造一个健康、积极的成长环境。实践证明,这些路径对于提升学生的心理素质、预防心理问题,以及促进学生的全面发展具有重要意义。

[关键词] 班主任;学生心理健康;帮扶路径;心理健康教育;家校合作

在快速发展的现代社会中,中小學生正面临着前所未有的心理压力与挑战。这些挑战涵盖了学习、人际关系、自我认知等多个层面。如果这些心理压力无法得到及时且有效的疏导与帮助,可能会对学生的心理健康成长产生长远的负面影响。作为学生在校园生活中的重要引导者,班主任的角色并不仅限于知识的传授,更在于促进学生的全面发展,特别是对学生心理健康的呵护。因此,探索班主任对学生心理健康成长的有效帮扶路径,具有重大的现实意义与实践价值。

Q 班主任在学生心理健康成长中的角色定位

(一)心理健康教育的引领者

在学校心理健康教育中,班主任发挥着举足轻重的作用。他们必须掌握扎实的心理健康教育基础理论知识和实践技能。班主任需要具备敏锐的心理洞察力,能够准确识别学生的心理困扰及潜在问题,并借助专业的咨询与辅导手段,为学生提供初步的心理援助与指导。在此过程中,班主任需耐心倾听学生心声,深入理解其心理困惑,通过积极有效的沟通,帮助学生构建积极向上的心态,提升自我认知水平和心理调适能力。

(二)班级氛围的营造者

班级作为学生日常生活和学习的重要场所,其氛围的好坏直接影响着学生的心理健康成长。班主任应当通过组织丰富多彩的班级活动、制定公正合理的班级规则,以及营造积极向上的班级文化等方式,来努力营造一个积极、健康、

和谐的班级氛围。在这样的环境中,学生能够感受到集体的温暖与力量,进而增强归属感和自信心,从而更好地应对学习和生活中的挑战。

(三)家校合作的协调者

家庭和学校是学生心理健康成长的两大重要支持系统。为了促进家校共育的和谐氛围,班主任应当积极增进与家长的沟通与合作,一起关注学生的心理健康状况。班主任需定期与家长交流学生的学习和生活情况,深入了解学生的家庭背景和氛围,为家长提供科学的教育方法和心理辅导建议。同时,班主任还应积极协调家校之间可能存在的矛盾和冲突,促进双方的理解和信任,从而为学生的心理健康成长创造更加有利的条件。

Q 班主任对学生心理健康成长有效帮扶的路径

(一)增强心理健康意识与教育

1.提升班主任自身的心理健康素养

为了更有效地帮助学生应对心理健康问题,班主任首先应接受系统的心理健康教育培训。培训内容应全面覆盖青少年心理发展的基本规律、常见心理问题及其应对策略,以及基础的心理咨询技巧。通过系统的学习和实践,班主任将能够更敏锐地识别学生的心理状态变化,进而为他们提供及时且有效的心理帮扶,帮助他们解决当前的心理困扰,并预防潜在的心理问题发生。其次,班主任还应关注自身的心理健康。在日常工作中,班主任可能会面临来自学生、家长、学校等多方面的压力和挑战,这些压力可能会对其心

理状态产生不良影响。因此，班主任应学会压力管理技巧，如时间管理、情绪调节等，以保持良好的心理状态。当班主任遇到心理困扰时，应主动寻求同事、上级或专业机构的帮助，及时化解心理压力，确保自身心理健康的稳定和积极。

2.开展心理健康教育课程

为了全面提高学生的心理健康水平，学校已将心理健康教育纳入日常教学计划中。通过专题讲座、小组讨论、角色扮演等多种教学形式，向学生普及心理健康知识，增强其心理韧性。这些课程应紧扣学生实际，关注学生的情感需求和心理特点，以生动有趣的方式呈现心理健康知识。在课程内容上，应重点关注情绪管理、压力释放的方法，以及自我认知和价值观的培养。通过生动有趣的课堂互动，学生将学会如何识别和管理自己的情绪，如何有效地应对压力，以及如何树立正确的自我认知和价值观。这些技能将对学生的个人成长和未来发展产生深远的影响，有助于他们建立积极的心态和健康的心理模式，为未来的学习和生活奠定坚实的基础。同时，这些课程还将有助于学生形成良好的人际关系，提高他们的社会适应能力，为其全面发展创造有利条件。

(二)营造积极的班级氛围

1.建立良好的师生关系

良好的师生关系是学生心理健康的重要保障。班主任应始终秉持尊重学生、关爱学生的原则，通过积极的互动与沟通，建立起基于信任与理解的师生关系。这种关系不仅有助于增强学生的信任感和归属感，还能使学生在面对困难和挑战时，主动寻求班主任的帮助与支持。为了建立这种关系，班主任必须耐心倾听学生的心声，深入理解他们的需求与困惑，并在情感上给予他们必要的支持和指导。只有在此基础上建立起良好的师生关系，班主任才能更有效地掌握学生的心理状况，及时发现并解决问题，促进学生的心理健康成长。

2.组织多样化的班级活动

为了营造积极向上的班级氛围，班主任可以策划并组织多样化的班级活动。这些活动旨在让学生在参与中感受集体的力量，增强自信心和成就感。具体来说，班主任可以策划并组织运动会、文艺演出、社会实践等多种活动形式。在运动会中，学生可以锻炼身体，培养团队合作精神，增强班级凝聚力；在文艺演出中，学生可以展示自己的才艺，提升自信心，培养艺术修养；在社会实践中，学生可以了解社会，拓宽视野，培养社会责任感。这些活动不仅能够丰富学生的课余生活，还能够促进学生的全面发展，为他们的心理健康成长提供有力支持。同时，这些活动也能够增强班级凝聚力，促进师生之间的交流与互动，为班级氛围的营造

打好基础。

3.强化正向激励机制

为了促进学生的心理健康成长，班主任需建立多种评价体系，并进一步强化正向激励机制。班主任在评价学生时，不仅要关注学生的学业成绩，更要重视其在品德修养、团队合作、创新思维等非智力因素方面的发展。通过给予正面反馈和奖励，班主任能够有效帮助学生树立自信心，减轻由单一评价标准所带来的压力。同时，班主任还应积极鼓励学生参与班级管理和活动组织，以培养他们的领导能力和责任感。这些措施不仅有助于增强学生的自信心和成就感，还能促进班级内部的良性竞争与合作，为班级氛围的营造提供强有力的支撑。通过实施这些措施，班主任能够为学生创造一个积极向上的班级环境，为学生的心理健康成长提供坚实的保障。

(三)实施个性化关注与辅导

1.开展个别谈心与辅导

在班级管理工作中，班主任应高度重视个性化关怀与辅导的重要性，定期开展一对一深度沟通，与学生进行深入交流对话。通过对话，班主任能够全面且深入地了解每位学生的家庭背景信息、个人兴趣爱好、当前学习状况，以及潜在的心理需求。这一综合性的评估过程，有助于班主任精准地识别并理解学生的个性化差异，进而为他们提供更加精确且具有针对性的指导与支持。此举不仅能够有效激发学生的内在学习潜能，还能显著提升学生的自信心和学习积极性，使其能够更加自信地面对学习和生活中的各种挑战。此外，对于存在特殊心理需求的学生，班主任应给予更为充分的关注与关怀。一旦发现学生存在心理问题或困惑，班主任应及时将其引导至学校心理咨询室或专业心理机构进行干预，确保学生能够获得及时且有效的心理援助，从而避免问题进一步恶化。

2.家校合作，共同关注

在促进学生健康成长的过程中，班主任不仅需要在学校内部实施个性化关注与辅导策略，还需加强与家长的沟通与合作，共同为学生的全面发展贡献力量。具体而言，班主任应定期举办家长会或开展家访活动，以此为契机，及时向家长反馈学生在校表现，并深入了解学生在家庭环境中的情况。通过这种双向沟通机制，班主任能够更全面地掌握学生的成长动态，进而提供更加精准的教育指导。此外，班主任还可以利用家长会、家访等契机，积极向家长传递科学的教育理念，鼓励他们适度放手，为孩子营造一个宽松自由的成长环境。同时，家长也应积极参与到孩子的教育过程中，为孩子提供充足的成长空间与机会，帮助他们树立积极向上的人生态度，从而培养其面对未来挑战的自信心，为迎接属于自己的美好人生奠定坚实基础。

(四)利用资源,拓宽帮扶渠道

1.整合校内资源

班主任应充分发掘并利用学校现有的心理咨询中心、心理健康社团等资源,通过精心策划心理健康讲座、心理辅导等一系列活动,以专业且细致入微的方式满足学生的心理健康需求。通过心理健康讲座,增强学生的心理健康意识,帮助他们认识到心理健康的重要性,并提升他们的心理素质。而心理辅导则能够针对学生的个性化问题,提供精准有效的帮助,使他们在遇到困惑时能够及时获得引导和支持。此外,构建学生心理健康档案也至关重要。心理健康档案全面记录学生的心理状态、成长轨迹,以及参与的心理健康活动等信息,有助于教师更深入地了解学生的心理健康状况,进而提供更加精准的帮扶,确保他们在成长的道路上少走弯路。

2.引入社会资源

在整合校内资源的同时,班主任还应积极引入社会资源,为学生提供更加专业且全面的心理健康服务。学校可以与社区、专业心理健康机构建立长期稳定的合作关系,邀请其专家走进校园,为学生带来高质量的讲座。这不仅能拓宽学生的视野,让他们了解心理健康领域的最新动态,还能在专业指导下,帮助学生学会更好地应对生活中的压力与挑战,增强他们的心理韧性。同时,教师应充分利用网络平台,引导学生参与在线心理健康课程,使他们能够随时随地获取心理健康知识,从而进一步提升其心理素质。网络课程不仅内容丰富、形式多样,还能根据学生的兴趣和需求进行个性化推荐,让学习过程变得更加轻松愉悦。

Q 案例分析

以我校为例,班主任通过以下有效措施,显著提升了学生的心理健康水平,并构建了家校共育的良好局面。

(一)定期开展心理健康教育课程

班主任利用班会或课余时间,定期为学生开设心理健康教育课程,课程内容涵盖情绪管理、压力应对、人际交往等多个方面。通过系统学习,学生逐渐掌握了调节情绪、应对压力的方法,增强了心理韧性。

(二)组织班级活动

班主任精心策划并组织了一系列班级活动,如团队建设游戏、心理剧表演、心理健康讲座等,旨在通过活动增强学生的凝聚力和自信心,同时提供释放压力的平台。这些班级活动不仅丰富了学生的课余生活,还促进了学生之间的交流和理解,有效缓解了学习压力。

(三)定期与家长沟通

班主任通过家访、家长会、电话沟通等多种方式,定期与家长交流学生的心理健康状况,引导家长树立正确的教育

观念,共同关注学生的心理健康。通过家校合作,家长更加了解孩子的心理需求,能够给予更加科学、合理的关爱和支持,形成了家校共育的良好氛围。

(四)建立学生心理健康档案

班主任对每位学生的心理健康状况进行了详细记录,建立了心理健康档案。档案内容包括学生的性格特点、情绪变化、家庭背景等,为每个学生提供了个性化的帮扶方案。心理健康档案为班主任提供了有针对性的教育依据,使帮扶措施更加精准、有效。同时,也为学生提供了个性化的成长指导。通过上述措施的实施,班主任不仅提升了学生的心理健康水平,还促进了家校之间的紧密合作。具体成效如下:学生掌握了更多的心理健康知识和技能,能够积极应对学习和生活中的压力和挑战,自信心和幸福感显著增强。家长对心理健康教育的重视程度提高,家校之间的沟通和协作更加顺畅,共同为学生的健康成长提供了有力保障。班级活动增强了学生之间的凝聚力和向心力,形成了积极向上的班级氛围,为学生的全面发展提供了良好的环境。

Q 结束语

班主任作为学生心理健康成长的重要守护者,其角色至关重要。通过增强心理健康意识、营造积极的班级氛围、实施个性化关注与辅导、整合多方资源,以及进行持续评估与反馈,班主任可以有效地促进学生的心理健康发展,为他们营造一个健康、和谐且积极向上的成长环境。展望未来,随着心理健康教育体系的不断完善,笔者有理由相信,每一位教师都将成为学生成长道路上的指引,引导他们往正确的方向前进。

参考文献

- [1]冯宁.自媒体环境下大学生网络心理健康教育研究分析[J].科教导刊(中旬刊),2017(29):162-163.
- [2]邵淑敏.自媒体对学生网络心理健康的影响与教育对策[J].高考,2019(34):195.
- [3]崔宗敏.新媒体对学生心理健康影响的研究[J].教育教学论坛,2017(52):235-237.

基金项目:

白银市教育科学“十四五”规划2023年度课题项目,项目名称:班主任如何对学生心理健康成长进行有效帮扶的实践探究,项目编号:BY[2023]G258。

作者简介:

胡广刚(1980—),男,汉族,甘肃白银人,本科,一级教师,景泰县草窝滩镇卡森希望小学,研究方向:数学教育。