

小学生心理健康问题的成因与对策研究

●任彩丽



[摘要] 在小学阶段的教育教学过程中,对小学生开展心理健康教育,已经成为当前社会、教师以及家长所关注的核心问题。由于当前社会经济的发展速度越来越快,人们所面临的生活压力也越来越大,不仅是成年人,小学生也同样面临着多种多样的心理健康问题。这些问题影响和阻碍了他们的身心健康发展,对小学生的成长产生了相应的负面影响。因此,本文首先对小学生心理健康问题的成因进行分析,接着提出了预防和解决小学生心理健康问题的有效策略,以供参考。

[关键词] 小学生;心理健康;成因分析;有效策略

现阶段,随着新课程的全面推进,小学各科的教育教学工作也在不断发展和完善,教师除了需要关注学生在各个学科中的学习能力提升以及学习成绩表现之外,还需要额外关注学生在心理层面的成长和变化,帮助小学阶段的学生营造健康的心理环境,从而使他们的心智逐渐趋于成熟,以更加健康积极的心态面对学习和生活中的问题。这就要求在小学阶段有专门的心理健康教师,负责处理学生在成长过程中所产生的心理健康问题。从每个学生的实际情况出发,对他们心理问题产生的原因进行具体的分析,在其中探索更加有效的教学和引导手段,从而进一步提升心理健康教育的实际效果。

小学生心理健康问题成因分析

(一)学生自身原因

现阶段,对小学生心理健康问题产生的原因进行全面分析和探究,需要教师首先从学生入手寻找问题,学生的自身性格通常是导致心理健康问题的重要导火索,给他们造成了负担和压力。此外,由于当前社会背景下小学生身心发展特征的变化以及心理需要进入了一个全新的时期,很容易由于外界因素而导致自身的心理状态不稳定,从而在诸多因素的干扰下产生心理健康问题。

(二)家庭环境影响

在小学生成长过程中,需要认识到“父母是孩子的第一任老师”,这意味着家庭因素也是影响学生健康成长的关键因素。家庭是学生最初接受心理熏陶的重要场所,家庭环境会直接影响学生的思想意识和情绪状态,对于学生的心理健康发展走向发挥着重要作用。因此,在家庭教育中需要

给予学生正向的引导和积极的鼓励。

(三)学校多元因素

当前背景下导致小学生出现心理健康问题的成因中,也包括学校存在的多元化影响因素,主要有以下两点:第一,当前小学生所面临的学习和作业负担越来越重,挤占了学生的课后休息和娱乐时间。第二,小学心理健康教育体系缺失。当前,很多小学教育过程中的心理健康课堂并没有构建一个相对完整的系统,或是穿插在语文课堂上,或是直接缺位。学生普遍缺乏专业的心理健康指导,这也导致学生身上出现的心理健康问题无法得到及时有效的解决。

预防和解决小学生心理健康问题的有效策略

(一)重视学生性格熏陶,减少学生心理问题

在当前的小学教育教学过程中,教师应当充分认识到对学生开展心理健康教育的重要价值。除了需要关心学生在日常生活中的表现情况之外,教师预防和解决心理健康问题,可以首先从学生自身的性格特点入手进行引导和熏陶。由于小学阶段从低年级到高年级的时间跨度较大,因此,很多学生在成长发育的过程中,自身的心理问题慢慢凸显出来。如果不加以重视和引导,就会导致这些心理问题越来越严重,甚至影响学生的健康成长。教师可以在全面了解学生的基础上,对他们的性格特点进行针对性分析。学生的性格问题,教师如果不能及时地加以干预和引导,就会逐步转化为心理问题,从而对他们的生活造成困扰。因此,在小学心理健康教育过程中,教师需要重视对学生性格的熏陶,有效弥补学生在个人性格方面的缺陷,弱化生活中存在的心理问题。教师应该用正确的方法在保留学生性格优势

的同时，挖掘他们的潜力，正视心理问题，从而能够引导学生积极与他人合作与交往。对于性格内向的学生而言，教师可以鼓励他们积极参与各种班级活动，从而减少学生的内耗情绪和自卑心理。而对于那些过度自我的学生则可以让他们学会如何关心他人，考虑他们的感受。在此过程中，教师可以采取一对一谈话的方式了解学生的性格特点，并且指导他们走出当前的心理困境。此外，教师还可以引导学生尝试转化角色，每个学生都可以尝试充当班级的管理者，从而增强学生的交际能力，能够设身处地的换位思考。在解决学生性格问题的过程中，教师应该注重增强学生的情绪管理和自我控制能力。因为情绪管理和自我控制能力也是一个学生处理心理健康问题过程中的重要因素。当学生在学校与人相处的过程中能够有效地管理自己的情绪，控制自己的行为和言语时，他们才能够在面对挑战和困难时保持冷静和理智，从而更好地应对问题和解决问题。因此，这就要求教师在实际心理健康教育过程中帮助学生建立积极的情绪态度和健康的行为习惯。

（二）树立挫折教育理念，引导学生正视困难

对小学生来说，他们在成长的道路上难免会遇到各种各样的挫折和阻碍，这些因素来源于学生的学习和生活，对他们的心理产生了重要影响。因此，在新的时代背景下，为了帮助学生提高抵御挫折的能力，解决他们的心理健康问题，教师可以树立挫折教育的理念，在教学实践中故意给学生营造一些困难，从而考察学生解决问题，强化自身心理素质的能力。教师在心理健康教育过程中可以将学生划分为不同的合作小组，然后给小组分别布置不同的实践任务，如一起参与答题竞赛、一起完成游戏活动、一起呈现手工作品等。教师在布置任务之前就要提前给学生设置任务障碍，如时间上的限制，如果在规定时间内没有完成实践任务，小组的学生都会受到相应的惩罚，这就给学生带来了更多的紧迫感，有助于增强他们抗压能力，引导学生正视实践任务中的困难。在具体的答题竞赛中，通过观察会发现一些学生表现得不慌不忙、临危不乱，从容淡定地逐个解决问题，这部分学生就具备良好的抗挫折能力。而一些学生则在时间和困难的双重压力下主动放弃完成任务，教师应当针对这部分学生展开针对性的抗压力训练。这样的抗压测试可以让学生认识到无论在学习还是生活中保持良好的心态都是非常重要的，让学生在独自面对一些挫折时也能勇敢面对。这样就能够解决学生出现的大部分心理问题，让他们学会在独处和思考的过程中进行自我调节。在挫折教育和抗压教育过程中，教师还需要全面增强学生的沟通和合作能力，加强与其他学生之间的交往，从而让学生在与人交往和合作的过程中更好地理解与尊重他人，与自己的同伴相互帮助，相互学习，从而更好地实现自己的目标和愿望。因此，教师

应该注重学生社会交往意识的培养，在其中结合一系列的常见情境，训练他们的沟通能力和合作能力，由此帮助学生建立良好的人际关系和社会网络，以更加积极向上的态度面对各种挫折和困难。

（三）优化快乐教育措施，调动学生积极情绪

针对小学阶段的学生，教师还需要重视和优化快乐教育的相关措施，只有让学生在学习感受到快乐，才能够构建良好的心理健康基础，让他们更加积极乐观地面对学习和生活。因此，小学教师应该探究更加科学有效的教学方法来减轻学生面临的课业压力，为学生营造愉悦、轻松的学习环境。教师可以充分结合“双减”政策的相关要求，在课堂上提升教学的质量和效率，避免学生参加课后辅导班；还要减少课后作业，让学生的休息和娱乐时间得到保障。教师基于快乐教育可以在学校中给学生开设一些有趣的学习活动，由此调动他们的积极情绪，解决学生在活动中存在的心理问题，让学生呈现出更加杰出的表现。同时，教师还需要给学生真正构建起专门的心理健康教育课程，在课堂中融合心理健康教育的理论知识和实践活动，从而带领学生通过有趣的游戏教学形式达到相应的课程目标。教师在心理健康课程中可以基于跨学科教育理念展开实践，如在心理健康教育中融入美术、音乐等艺术学科，由此可以陶冶学生的情操，提升他们的审美鉴赏能力，认识到什么是“真善美”，优化学生的心理健康状态。还可以融入体育学科元素，鼓励学生采取运动的方式舒缓心理负担，促进多巴胺的分泌，让学生释放一些不良情绪。教师还可以采取主题互动会的模式引导学生在课堂上分享自己的故事，积极主动地说出自己面临的烦恼，然后在教师和其他学生的帮助下共同解决问题，只有化解这些问题，才能够找到心理健康问题的真正根源。此外，还要求教师重视对学生信心和自尊心的培养，为他们在学习和生活中的成功奠定良好的心态基础。当一个学生在快乐教育的氛围中具备自信心和自尊心时，他们就能够面对挑战和困难的过程中时刻保持乐观和自信，从而更好地发挥自己的潜力和能力，让学生形成正确客观的自我认知和自我评价，不断调节学生的积极情绪，避免受到消极情绪的影响。

（四）开发心理健康课程，体现校本教学特色

在小学阶段的教育教学中，教师除了给学生开展各学科课程外，还要重视心理健康教育专项课堂的重要价值。因此，教师需要全面开发小学生心理健康教育课程，将其作为一门重点课程安排到每周的教学任务中，保障学生一周至少有一到两次的心理健康教育课。在具体的课堂实践中需要引进专业的师资，从中体现校本教学特色，关注学生在学校中的行为表现和情绪状态等。例如，教师可以在心理健康校本课程中开展以“做情绪的主人”为主题的实践活动。

教师可以借助新媒体课件首先给学生展示一些生动有趣的表情图片,其中包括开心、生气、悲伤、兴奋、恐惧、惊讶等,鼓励学生在其中认识和理解各种情绪,能够准确地感知并理解这些表情所代表的情绪含义。教师还可以组织学生参与课堂互动游戏,如在“你画我猜”中可以邀请一名学生表演“情绪词语”,另一位学生来猜。在学生积极参与的课堂氛围中发挥心理健康教育的作用,引导学生认识到情绪管理在日常学习和生活中的重要性,以及不良情绪给自己以及身边人带来的负面影响。

(五)构建家校协同育人体系,共同关注心理健康

在小学阶段的心理健康教育中,除了学校和教师要持续发力,提供教学支持,学生家长也要参与到心理健康教育中来,成为学生有力的支持者,在其中充分发挥家庭因素的积极影响。因此,家长要认识到良好家庭教育的重要性,在家中要注意自身的言行举止给学生带来的影响,从而给他们树立一个优秀的榜样,共同维护温馨的家庭氛围。教师需要全面构建家校协同育人体系,一方面要关注学生在家庭中的学习和生活表现,从家长那里了解学生在家中的情绪变化,出现问题让家长第一时间和教师反馈。另一方面可以与家长分享一些科学的心理健康教育方法,让家长运用到自己的孩子身上,对心理健康问题做到防患于未然。此外,家长也要关注学生在校中的心理状况,和教师之间及时沟通。在具体的家校合作过程中,首先,可以通过定期举办家长会、家访等活动与家长进行有效沟通,共同去分析和探讨当前学生的心理健康问题。其次,增强家长对于学校工作的参与感,通过家校讲座的形式,邀请心理健康教育的专家为家长开展教育培训。最后,还可以全面整合网络资源,建立起学校公众号、班级QQ群、微信群、家委会群

等,基于这些互联网平台构建家校互动沟通的桥梁。由此可以真正实现学生心理健康教育的双管齐下,从而在学校和家庭两个方面主动干预学生心理方面的潜在问题,开展高质量的家校合作,共同关注学生的心理健康。

Q 结束语

综上所述,在现阶段的小学教育中,教师应当充分了解导致小学生心理健康问题的主要成因,探究如何给学生提供良好的心理成长空间,在学校中营造积极向上的教学氛围。同时也要求学生家长在家庭中为学生营造温馨的生活氛围,只有这样才能够有效把握学生所面对的心理问题,从而采取恰当的措施予以解决。

参考文献

- [1]范海荣.影响小学生心理健康的因素及对策分析[J].安徽教育科研,2022(08):91-92.
- [2]张婷婷,杨艳秋,施国春.小学“问题学生”的心理健康教育策略探析[J].爱情婚姻家庭,2022(24):28-30.
- [3]鹿清溪.健康成长,从“心”开始——小学生心理健康问题的成因及教育策略探究[J].教育信息化论坛,2022,6(16):126-128.

基金项目:

白银市哲学社会科学专项课题项目,项目名称:白银市在校学生心理健康问题研究,项目编号:23422123。

作者简介:

任彩丽(1978—),女,汉族,甘肃白银人,本科,一级教师,靖远县西关小学,研究方向:教育教学。