

探讨初中班主任如何有效实施心理健康教育

● 马志霞



[摘要] 当前,教师在教育教学过程中,既要关注学生的身体健康,也要关注学生的心理健康。初中生正处于青春期,常常会出现一些情绪波动问题。班主任作为学生成长过程中的领路人,应当时刻关注学生的心理健康,为学生的心理健康和情绪状态保驾护航。本文将首先对初中班主任有效实施心理健康教育的积极意义和困境进行简要分析,然后分别从这四个方面,对初中班主任实施心理健康教育的具体策略加以分析和探讨。

[关键词] 初中生;心理健康教育;班主任

2022 新课程标准中要求教师在教学中要突出学生的主体地位,即坚持以生为本理念,时刻关注学生的需求。班主任不仅是传道授业者,更是答疑解惑者,帮助学生解决心理方面的困境和烦恼,让他们能够以积极健康的心态平稳度过青春期这一人生中的重要阶段,迎接自己的成长和蜕变。班主任在针对初中生这一特殊群体实施心理健康教育的过程中,应当讲求方法,选择学生喜闻乐见的形式,同时也要考虑学生群体出现心理问题的原因,并采取针对性的解决策略。只有在心理健康教育的过程中突出创新性和针对性,心理健康教育活动才会更加高效的开展。

Q 初中班主任有效实施心理健康教育的积极意义

(一)助力学生身心健康发展

班主任在初中学段实施心理健康教育具有积极意义。首先体现在心理健康教育活动的开展,能够促进学生的身心健康发展。当前许多教师和家长更加关注学生外在显性的身体健康,而忽视学生内在的心理健康,导致学生存在的心理和情绪问题很难被发现。初中时期是学生身心迅速成长的关键阶段,这个时期的学生常常面临着生理变化、学习压力和社会适应等多重挑战。心理健康教育能够帮助学生更好地认识自我,理解并接受自身的身体变化,学会管理情绪和应对压力。班主任通过开展心理健康讲座、心灵驿站、情绪管理工作坊等活动能够增强学生的自我调节能力,帮助他们提升自信心和抗挫折能力等。另外,心理健康教育活动的开展还能够帮助学生优化人际关系,让学生可以试着尊重和理解他人,在和谐的班集体中健康快乐成长。

(二)培养学生正确思想理念

初中阶段的学生虽然在身体发育上开始成熟化,但是心

理仍然不太成熟。班主任作为学生成长和学习过程中的重要领路人,应当承担起实施心理健康教育的重任,让心理健康教育能够帮助学生树立正确的价值观念和道德观念,让他们能够明辨是非。如班主任可以在讲座和班会活动中帮助学生认识到合作的重要性、诚信的价值以及责任的必要性。学生通过一系列的活动不仅能够学会如何正确评价自己和他人,还能够在日常生活中践行这些价值观念。比如,在学校的团队项目中展现合作精神,在考试中坚守诚信原则,在面对挑战时勇于承担责任。长此以往,学生将会形成积极向上的人生态度和坚定的道德信念,拥有健康积极面对学习和生活的心态。

(三)预防和解决学生心理问题

初中阶段的学生由于面临诸多的学习和生活压力,容易产生焦虑、抑郁、自卑等心理问题。班主任作为学生日常接触最多的成年人,有责任关注学生的心理状态,及时发现问题迹象并采取措施进行干预。

教师可以通过定期的心理健康教育和咨询活动为学生提供心理支持和辅导,及时了解班级中学生的情绪变化和心理潜在问题,并为他们指明调节情绪和管控情绪的方法与路径。如教师能够通过一系列的游戏活动让学生融洽关系,排解内心中的紧张焦虑情绪,在积极快乐的班级氛围中健康学习成长;另外教师还可以通过定期的心理健康评估和反馈的形式了解学生的心理状态,及时调整教育策略,为学生提供个性化的支持。

Q 初中班主任有效实施心理健康教育的困境

(一)心理健康教育形式较为单一

初中班主任在教育和管理过程中实施心理健康教育活

中,仍然面临着一些困境和有待完善的地方。在我国初中教育中心理健康教育采取的形式往往较为传统和单一。最常见的模式是班主任或心理老师通过讲述心理学理论、进行主题讲座或开展班会活动来进行心理健康知识的传授。这些方式虽然在一定程度上能够帮助学生了解心理健康的基本概念,但缺乏互动性和实践性,难以真正触及学生的内心世界,满足不同学生个性化的心理需求。由于形式单一学生可能会感到枯燥乏味,难以保持持久地关注和积极参与,导致心理健康教育的实效大打折扣。此外,单一的教育形式也不利于学生心理技能的培养,不利于学生将所学的心理健康知识应用到实践中促使自身心理问题的解决。

(二)教师和学生对心理健康教育缺乏关注

当前,无论是教师还是学生都对心理健康教育活动的开展缺乏应有的关注度。教师在教学过程中更加关注学生专业知识的成绩提升,而缺乏对学生内在心理问题的关注和了解。另外,学生也更多地将时间和精力投入到学科知识的学习上,相对忽视了心理健康教育的重要性。同时,学生也可能因为对心理健康的认识不足,因此对心理健康教育活动的参与度不高。这种忽视不仅减少了心理健康教育的实效性,也可能导致学生在遇到心理问题时缺乏解决能力。缺乏对心理健康教育的关注,还可能造成学生在面对心理困扰时倾向于自我封闭,不利于问题的及时干预和解决。

Q 初中班主任有效实施心理健康教育的具体策略

(一)开展心育主题班会,学习心理健康理论

班主任在面向初中阶段的学生开展心理健康教育的过程中,首先要向学生传递与心理健康教育相关的理论知识,让学生认识到心理健康活动参与的重要性和紧迫性。同时,帮助学生掌握一系列心理健康问题的类型和存在方式,以及解决心理问题和排解情绪烦恼的方法。如此当学生面对一些简单的心理问题或者是一时的心理情绪波动时,就不会不知如何解决,反而能够运用心理健康教育课堂上所学的知识自我调节。因此,作为班主任应当充分了解心理辅导师和心理调解员的重要责任,定期面向班级中的学生开展与心理健康教育相关的主题班会,让学生在这个过程中能够学习到更多可以帮助自己的心理健康理论知识。

为了让心理健康教育班会的开展更有层次性和系统性,教师可以提前安排好心理健康教育班会的开展时间及主题内容,确保每个班会都能够围绕某一中心主题进行,让学生在主题班会的参与之后能够切实学到知识。如教师可以将第一期的心理健康教育主题班会设计为“与挫折友好相处”,并在这个过程中向学生介绍初中阶段常见的挫折,以及学生在面对挫折时不同的表现和带来的不同结果。如此学生也能够预设的情境中认识到自己应当以怎样的方式对待挫

折。教师可以将第二期的心理健康教育主题班会设计为“恰当处理人际关系”。这里的人际关系不仅包括校园师生关系、同学关系,还包括学生的亲子关系和友谊甚至恋爱关系等。对于初中生来说,他们存在较强的猎奇心理,因此在人际关系的处理上缺乏分寸,甚至可能钻牛角尖。这时教师要为学生传递正确处理不同人际关系的方法,帮助学生提高情商,以应对人际关系中的复杂问题。

(二)组织趣味游戏活动,营造轻松班级氛围

班主任进行心理健康教育面对的是一群年龄相对较小的初中生群体,因此教师在选择心理健康教育的形式时要充分考虑学生的需求和喜好。对于初中生来说,他们并不喜欢听理论知识的讲解,反而更喜欢在趣味游戏活动中学习知识、体验成长。因此,教师可以定期面向学生开展与心理健康教育相关的趣味游戏活动,让学生在轻松的班级氛围中学习知识、调节情绪。初中生正处于青春期,因此会有许多他人无法理解甚至是自己无法掌握的小情绪,这时教师就可以借助游戏活动给予学生一个情绪发泄点,让他们能够通过轻松的游戏瞬间忘却内心的烦恼,实现负面情绪的有效排解。

例如,教师可以在班级中开展一个“看谁先吐水”的趣味游戏活动。该游戏活动的主要形式是教师先将班级中的学生分成不同的游戏小组。而每个小组在不同轮的游戏分别派出一人出战。在趣味游戏中,代表本小组出战的学生需要口含一口水,然后看多媒体上播放的搞笑段子和搞笑视频。而学生要做的就是观看搞笑视频的过程中坚持不将水吐出来,坚持时间最长的学生所代表的小组获得胜利。这个过程能够让学生借助趣味短视频放松心情,同时也可以在与他人团结合作和对抗的过程中融洽人际关系,提升集体凝聚力和集体荣誉感。另外,教师也可以在心理健康教育活动中选择其他的趣味游戏活动,让学生可以借助游戏活动愉悦心情,从而忘却生活和学习中的小烦恼。

(三)基于学生个体特征,针对性开展心理辅导

班主任在面对初中生进行心理健康教育的过程中,要充分关注班级中学生的个体差异,考虑不同学生的需求和选择。由于教师面对的是一个班级的学生,而班级中不同学生可能会存在不同的心理问题和心理烦恼。这就意味着常规的心理健康教育可能并不适合每一位学生。教师为了让心理健康教育活动的效果更加显著、作用更加突出,可以结合班级中的特定个体开展针对性的心理辅导。如教师可以定期同班级中的学生开展心与心的谈话,让学生说一说自己最近在学习和生活中有怎样的烦恼和问题,自己是如何解决的或是在解决的过程中遇到了怎样的问题等。

另外,教师考虑到学生可能不敢或是不愿意面对面同教师进行谈话,这时教师可以面向班级中的学生创设一个心灵

驿站公众号,即让班级中有心理问题和困扰的学生以匿名的形式在公众号上留言,教师每周对公众号上的留言进行查看并做出针对性的回复。同时,在日常生活中,教师还可以定期在公众号上发布一些与心理健康教育相关的推文等,让学生定期观看,以此丰富心理健康教育知识储备。如针对班级中存在心理健康问题的学生,教师可以将他邀请到办公室中开展一次和谐平等的对话。在对话的过程中,教师要注重自己的语气和措辞,时刻为学生着想,同时要试着站在学生的角度思考他们出现此种心理问题的原因,并给学生提出一些拟定的解决策略等。如此班主任也能够更加深刻地了解当下初中生群体的普遍心理问题,以及班级中某些个体的特殊心理问题,从而实现针对性的心理辅导。

(四)定期发布心理问卷,实时监测学生状况

对学生的心理状态和心理健康问题进行监测和预防,同样是班主任需要关注的内容。可能班级中一部分学生碍于各方面的原因,不愿意将自己在心理和情绪上的问题表露出来,这也可能导致他们的心理问题加重。因此,教师要发挥心理健康教育中的主导性作用,对学生进行密切观察和监测,并通过定期发布心理问卷的形式及时了解学生心理状况,并对心理存在问题的学生进行约谈,帮助他们解决烦恼。在进行心理健康监测的过程中,教师可以有效借助信息技术渠道,如为学生发布电子化问卷,让学生填写,同时也可以信息技术平台上对学生反馈的数据进行处理和量化分析,得出更科学有效的心理健康监测结果。

如教师可以在每个月让学生填写一次心理调查问卷。同时,教师要在心理调查问卷上设置一些与学生的成长和生活密切相关的心理健康题目,让学生从多个角度剖析自己,并如实进行填写。在学生提交了电子调查问卷之后,教师一定要重视对数据的分析和整理工作,筛选出班级中可能存在潜在心理问题的学生。并在条件允许的情况下,与学生的家长进行沟通和交流,分析学生出现心理问题的原因及有效应对对策。在对学生有所了解的基础之上,教师可以与学生进行沟通和交流,让学生谈一谈自己当前的心理现状和存在的心理困扰等。每一期的心理问卷都要保存到学生的心理健康档案中,这有助于教师对学生的心理健康问卷填写

情况作出纵向对比,更有利于得出有效的监测结果。

Q 结束语

综上所述,心理健康教育话题是当前教育教学过程中不可忽视的一个话题,同样也是促进学生身心健康发展和全面成长的重点话题。对初中班主任来说,其有责任也有义务关注学生的身心健康发展状况,了解和掌握班级中学生的心理和情绪动态。然而,当前的心理健康教育仍然面临着一定的困境,还需要教师在之后的教学过程中做出进一步探索和创新。本文提出了几点针对性的教育策略,以期能够有效提升教师和学生对于心理健康教育的重视程度,同时让学生能够关注自身的身心健康问题。

参考文献

- [1]王成.初中班主任心理健康教育的思考与实践[J].基础教育论坛,2023(07):109-110.
- [2]钟海.初中班主任心理健康教育实施策略分析[J].考试与评价,2017(01):168.
- [3]刘桂涛.信息技术背景下初中班主任心理健康教育的实践[J].中外交流,2020,27(09):155.
- [4]刘近清.积极心理学在初中班主任心理健康教育中的应用[J].科普童话·新课堂(中),2022(09):21-22.
- [5]何成云,胡爱书,赵定武.初中班主任劳动教育与心理健康教育协同育人策略探析[J].情感读本,2024(06):142-144.
- [6]林嘉达,陈丽萍,吴贾.班主任心理健康培训对初中生心理健康状况的影响[J].财经研究,2022,48(11):34-48.

基金项目:

2023年度甘肃省“十四五”教育科学规划课题项目,项目名称:心理教育在初中班主任工作中渗透途径研究,项目编号:GS[2023]GHB0123。

作者简介:

马志霞(1980—),女,汉族,甘肃白银人,本科,一级教师,白银市会宁县白草塬镇初级中学,研究方向:初中生心理教育。