

Effective Strategies to Carry out Mental Health Education for Students in Boarding Elementary Schools

Xia Chen

Nanguan Primary School, Minqin County, Gansu Province, Wuwei, Gansu, 733399, China

Abstract

Boarding primary school students' mental health education is particularly important in school education, teachers should according to students' personalized differences, according to their aptitude, multi-channel, multi-directional, to create a warm learning, living environment, to carry out colorful activities to ensure the healthy growth of students, improve the students' survival, adaptability, promote the improvement of compulsory education mode, is obviously very necessary.

Keywords

mental health education; strategy; boarders

开展寄宿制小学学生心理健康教育的有效策略

陈霞

甘肃省民勤县南关小学, 中国·甘肃 武威 733399

摘 要

寄宿制小学学生心理健康教育在学校教育中尤为重要, 教师要根据学生个性化差异, 因材施教, 多渠道、多方位、创造温馨的学习、生活环境, 开展丰富多彩的活动对于确保学生健康成长, 提高学生的生存、适应能力, 促进义务教育模式的改善提高, 显然是十分必要的。

关键词

心理健康教育; 策略; 寄宿生

1 引言

心理素质的好坏决定一个人未来的生活质量, 是人的身心素质的重要组成部分, 是一个人成长中重要的内容, 提高学生良好的心理素质是学生成长的重要组成部分。随着城乡教育资源的优化配置、学校布局的调整, 以寄宿方式就读的学生越来越多。但是, 大多数小学生尚未形成基本的安全意识, 这一时期学生对家庭、父母有很强的生理和心理依赖, 离开家庭的小学生寄宿在学校, 要学会照顾自己, 学会自己吃饭、穿衣, 学会处理同学之间的关系, 面对陌生的一切, 有的学生变得无所适从, 整天心神不宁。有些孩子父母不在家, 一方或双方常年外出打工, 他们的孩子大多留在家乡, 这些孩子无形之中成了“留守学生”。这些孩子大部

分家庭经济条件差, 有些孩子几个月甚至几年才能见父母一面, 绝大多数时间只有留给亲戚朋友爷爷奶奶管。没有了父母的陪伴, 一些孩子性格上出现了自私自利、性格任性、多愁善感、不想上学、小偷小摸、打架惹事等问题, 这给学校教育带来很大的难度。作为一所新建的小学, 要有全面的设施和制度, 笔者所在学校实际是面向全县农村招生, 校内寄宿了大量的孤儿、单亲儿童、特困家庭儿童。为了尽早让这些儿童适应新的学习生活, 顺利完成角色的转变, 尽快适应寄宿制学校生活, 有效开展寄宿制小学学生心理健康教育是迫在眉睫的^[1]。

2 做好情感适应培养是寄宿生活的良好开端

小学生入学后面临的首要问题就是对新的学习环境和人际关系的适应, 寄宿后学生要学会照顾自己, 增强自理能力, 协调好同学之间的关系等。在适应过程中由于学生的认知和情感方面的差异适应状态是不同的, 特别是一些性格内向、自卑的学生会引发各种各样的心理问题。

一方面, 教师要加强自身的业务素质, 不断学习, 不断充电, 用专业知识装备自己的头脑, 使自己的知识成为一渠活水。教师要放下架子, 俯下身子, 走进学生心灵,

【课题项目】此文用于武威市“十三五”教育科学规划2020年度立项课题:《寄宿制小学生心理健康教育策略研究》(课题立项号 ww[2020]GH121 结题)。

【作者简介】陈霞(1979-), 女, 中国甘肃民勤人, 本科, 小学一级教师, 从事学生的心理健康研究。

耐心倾听、细心观察、贴心呵护,用心去探索孩子的世界,站在孩子的角度去思考问题。“亲其师,信其道”使孩子在你面前敞开心扉,及时把自己的困惑和困难向自己的“准爸爸”“准妈妈”倾诉,及时化解学习上、生活上遇到的困难、困惑,做学生心灵的伙伴,使一切不良心理因素消灭在萌芽之中^[2]。

另一方面,班主任在开学初,重点利用课后延时服务时间多组织开展“结交好朋友,展示自我”等游戏,促进全班同学积极主动相互认识和沟通交流,增强学生归属感。

3 创造温馨生活环境,培养学生良好心理品质

学生的绝大多数时间是在学校度过的,强化校园文化建设,要借助不同节日,充分发挥黑板报和校园橱窗的宣传功能,精心打造楼道文化,利用孝亲敬长标语、传统文化教育挂图、凸显家乡风貌特征的图片为孩子们建设美好的精神家园。为营造温馨、舒适的宿舍环境氛围,充分发挥主人翁的精神,调动学生自主性。各班根据各自的实际情况,让学生放飞想象的翅膀,自主设计、自主装饰,体现本班的内涵、主题张扬,放飞了自我,更体现了他们的主人情怀,彰显了集体精神^[3]。精心设计文化用语、精心布置寝室,要让每一装饰、每一物件都能“说话”,无不体现宿舍的温馨,时刻对学生的身心起到良好的熏陶和感染,促进学生健康快乐成长。

4 加强学科整合,多渠道开展心理健康教育

现行义务教育教材,各科都蕴含着深刻的品德思想,教师要充分挖掘其中的内涵,充分发挥各学科的品德教育功能。例如,语文学科中每一篇课文都包含他的价值、态度、情感教育,教师要及时捕捉其蕴含的道理,实时实地的培养学生良好的心理素养,像《蓝色树叶》中互帮互助的思想、《一夜的工作》中周总理他们忘我地工作、无私的奉献精神,在课堂上可以启发学生向这些人学习。在教学口语交际《小兔运南瓜》时,笔者先让学生动脑筋想出小兔把南瓜运回家的办法,然后组织他们积极讨论,把自己想到的办法大声地说出来,并对别人说的办法进行讨论。教师及时肯定学生的想法,这样既鼓励学生树立交际的自信心,又激发了其他学生说的欲望、说的兴趣,激励他们参与交际、乐于交际。教师要因势利导,鼓励学生在周记、生活中把自己的思想表达出来,如《我在学校的感受》《爸爸我想对你说》等,鼓励学生在周记中把自己的遇到不顺心的事写出来,教师给予及时的疏导、教育^[4]。

5 开展丰富多样的活动,强化学生的心理品质

为了学生能顺利完成角色的转变,尽快适应寄宿制学校生活,我们针对个别学生寄宿生活不适应情况开展了“宿

舍是我家”主题班会;针对交往中胆怯的儿童,教师要创造一切机会,开展演讲比赛,增强其自信心,树立“宿舍是我家,文明整洁靠大家”“少时不能扫一屋,长大何以扫天下”等观念,学校开展内务比赛,为学生成长营造一个舒适、宽松、温馨的环境。此活动不仅提升了寄宿学生的自理能力,提高学生的自我管理能力,为他们创造了舒适、卫生、温馨的休息环境,还有利于创设一个互助、友爱的人际关系,让同学们感受到寄宿生活的乐趣,并找到表现自己的机会。

另外,教师充分利用校报、校刊定期刊登一些有关心理健康知识,让学生制作有关心理健康知识的手抄小报,利用校园之声广播的传播功能,让学生掌握学习生活中如何减压等知识,同时学校利用晚间活动时间定期开展心理健康知识讲座。通过这些活动的开展,让寄宿学生在获得知识的同时,掌握自我调节情绪的方法。例如,唱歌和跳舞,参加体育锻炼,让学生分享出自己的成长经历,它使学生在活动中忘记烦恼,增强相互沟通,它能使师生在互动中产生信任和共鸣,同时它还有利于教师在活动中发现问题,解决问题。

6 做好家校合作互通,助力学生健康成长

孩子既是家庭的希望,也是学校的细胞。一个人的心理受家庭的影响也受社会环境的制约,不同的家庭,家长的教育理念也就不同,因此必须家校结合,根据孩子个性差异,因材施教。教师通过电话、微信与家长联系沟通,广泛地宣传心理健康知识,做好个别孩子的心理辅导,共同探讨孩子成长中的问题,为孩子答疑解惑。教师要利用现代媒体,巧借微信、校讯通等平台,恰当反馈学生在校情况,让家长知道在哪些方面与教师配合^[5]。同样,家长应该积极地与教师沟通,及时把孩子在家的表现反馈给学校,以便学校和家庭共同解决好孩子出现的问题,使其健康地成长。

7 结语

学生心理健康要靠全体师生共同努力,要靠家校通力合作。作为教育工作者,我们应该时刻学习,以与时俱进的方法和理念,做好学生的心理健康辅导员。

参考文献

- [1] 张玉娟.农村寄宿制小学学生心理健康教育实践研究[J].学周刊,2018(28):60-61.
- [2] 李晓荣.构建寄宿制小学学生心理健康教育的乐趣校园[J].新课程(中),2017(6):277.
- [3] 满越.试论寄宿制小学学生心理健康教育[J].新一代(理论版),2016(6):83.
- [4] 赖婷.努力凝聚学生内心的正能量——寄宿制小学学生心理健康教育策略谈[J].教育观察,2012(7):83-85.
- [5] 汪岑.寄宿制小学生亲子依恋与主观幸福感:师生关系的中介作用及性别的调节作用[J].中小学心理健康教育,2021(18):4-10.