

课程改革别遗忘学生的心理健康课

◆于彩清

(甘肃省酒泉市肃州区西峰学区官北沟学校)

【摘要】运用调查法、观察法、访谈法等方法,对中小学心理健康课开设现状展开调查,提出一些建议和方式方法,试图为提升西部农村中小学生学习心理安全、健康辅导提供一定的实践借鉴。

【关键词】心理健康课 心理训练 新课改

学生心理健康教育是指教师应用心理学、教育学的有关理论,依据学生身心发展的规律,通过课堂教学、游戏、活动、辅导等各种教育形式,帮助学生获取自我调适心理健康的知识,从而唤起学生自我认识、自我保健的初步知识,并对已经出现心理偏激心理障碍的学生提供一些简易有效的心理服务。如何培养中小学生良好的心理素质,是当代中小学教育迫在眉睫的问题,但是大部分地区都把此课搁浅,只抓课程教学改革,学生心理健康课有名无实,是个空设。

一、现状与问题

1. 心理健康课是虚设

中小学心理健康课在我们西部学校教学中只是个虚设。表面上看课表上有安排,实际上由于资源匮乏等原因,心理健康课名存实亡。课程排在体育老师的名下,但体育老师不代班,不熟悉学生,根本无法抓学生心理健康教育,课堂也被占用。再加上教育评价的问题,学校只重视学生的语数成绩,无人过问心理健康课的教学,心理健康课就成了一种摆设。社会上,人们也存在一个观念问题,本来是学生心理健康的问题。非要说是犯法,人们不清楚问题出在哪里?无人重视这堂课。家长从不过问学校有没有开设心理健康课。在家长会上,不问孩子心里想什么?有什么想不开或不痛快的事?只是追问语文、数学、英语理化等课的成绩,孩子的施暴、恐慌、压力甚至失眠无人过问,再加上寄宿,20%的学生不同程度的存在着心理问题。

2. 缺心理健康课教材

义务教育期间,中小学生学习心理健康教育包括端正学生态度;疏导心理障碍;增强学习兴趣;提高学习与应试技能;纠正不良习惯等。目的是解决学生厌学,注意力分散,记忆力差、叛逆、欺霸、过激、考试焦虑等问题。特别是中学生正处于青春发育期,是人生心理发展的重要年龄阶段,在这期间会产生种种的矛盾心理,本来是一个进行心理教育的最佳时期,可我们的中小学只是有课程安排,却无正规教材进行教学,条件好的学校,老师上网找教学资料,条件差的教师无教案,我对8所中小学老师的心理健康教案进行调查研究,发现内容五花八门,深浅不适,有的不适合该年龄段的学生。如三年级的健康教案中出现“性成熟心理早期教育”这显然是安排过早了,而在八年级的健康教案中安排了“生活要自理”。也许老师准备的教案只是应付检查的,上课根本不用。此实例说明,心理健康课缺标准的教材。

3. 缺心理健康课老师

心理健康课是老师在心理学的原理上通过有目的、有意识地对生进行心理素质训练和心理调整的活动课。它不同于一般的教学,是把训练的内容放在心理活动中,让学生在活动中感悟、体验、接受心理训练。这就需要专业的心理辅导老师授课,利用谈话、活动等形式对学生的认知、情绪、情感方面进行调适、转变、矫正。从而纠正青少年身心发展的不良习惯,塑造有利于学生健康发展的心理品质。老师在教学中会根据学生的心理需求,创设一定的教学情境,设计一系列的活动和各种心理健康自我意识的训练,如“健全人格”“寻找自我”“头脑风暴”“行为治疗”“人际关系的调适”等方面训练。让学生受到心灵的感悟,不要“开错了窗”。但没经过专业训练的老师没办法完成的,不会给学生带来满意的“心灵鸡汤”。

二、方式与方法

1. 给孩子上心理健康课

课改不能只管语数文,学校要看到问题的严重性,重视健康课。和语数课一样,有具体的安排。

2. 重视孩子心理健康教育

呼吁全社会人重视孩子心理健康教育,不能只管学业成绩人生安全,而忽视学生心理健康的安全。要意识到有些安全问题是心理不安全造成的。

3. 把心理健康的教学纳入学校工作的考核中

期末考试试卷中应该有一张心理健康课的答卷。

4. 配备正规的教材

中小学健康教育课亟须配备正规的教材,让老师上课有书可依。

5. 培训心理辅导老师

培训具备专业水平的心理辅导老师上课。

6. 心理咨询室

中学应开设心理咨询室,及时解决、调适、转变、矫正学生的心理问题。

7. 定期开展教研活动

心理健康课也要像语数课一样定期开展教研活动,让心理健康课和其他课程同步发展。

三、期待与关注

1. 早抓学生心理健康教育

如今人们已认识到心理课的重要性。认识到这一时期是青少年心理健康教育“关键期”和“最佳期”,也引起专家和老师的关注。但是这项教育“只打雷,不下雨”,只不过是会议上说一说,并没有把工作做在实处。出了问题后由班主任处理,也是“头痛医头,脚痛医脚”,就事论事。找不到原因。毫无前瞻性。造成好多学生埋下“心理隐患”。如我校撤点并校后,在八年级的宿舍里发生了一起不安全事故。一个男孩不能适应集体生活,引起心理紊乱。用一把小剪刀捅伤平时欺霸他的几个学生,自己打开窗户要跳楼,幸亏老师及时制止,没有酿成大祸。后来,从这个孩子压在床下的日记中了解到他没有倾诉的对象,没人缓解他心中的焦虑与不满,缺乏心理疏导,造成情绪偏激酿成的。这就是典型的心理健康课跟不上造成的。因此,学生心理健康问题应该像预防流感那样,提前打“预防针”,一旦学生消极的挫折习惯化、稳固化,就难“医治”了。所以对中小学生及时进行心理健康教育的疏导工作是很必要的。

2. 尽力消除教师的影响

由于工作的压力职称的问题,将近四成的老师都不同程度的带有不健康的心态、不健康的情绪和暴躁乖戾的性格。工作中往往会造成对学生的心理困扰,老师控制不了自己的情绪,不能理智的对待遇到的各种问题,往往会对生形成心理伤害。比如,这几年虽然强调不准体罚学生,可常有老师体罚学生、伤害学生的身心的事发生,经调查都是由于老师心理不健康造成的。除此之外,不和谐的家庭和一些心理有疾病的家长也会对学生心理带来伤害,如有的家长望子成龙、望女成凤心态严重,给孩子施加压力,有的家长心情不顺,暴虐殴打孩子,这些都造成孩子心理压力过大。再加上电脑的普及,网络成了一把“双刃剑”,它在给孩子带来快乐和信息的同时,也给孩子带来心理上的恐慌和障碍。它很容易使青少年沉溺于网络游戏,消磨意志,虚拟生活,给孩子的身心带来严重的影响,他们变得性格孤僻,视力差,饮食无规律,抵抗力差产生痼疾。家长老师无力回天。要是心理教育课及时跟上,以上的问题还会发生吗?所以,让孩子带着健康、安全、的心态生活,是我们老师、家长、社会首先要想到的。

总之,课程改革不能把学生心理健康课抛在一边,为了使我们的孩子都有一个乐观、向上、健康的心理品质,一定要抓住他们人生心理发展的重要年龄阶段。完善、健全学生心理健康课。做到中学时期不可放松,小学阶段不可忽视。只有抓住青少年心理教育的“最佳期”,才能尽早的帮助心理有问题的学生走出心理的误区,健康快乐地成长。