

陪伴学生在阳光下起飞

——心理咨询在班主任工作中的成功应用

范素玲

河北省石家庄市草场街小学

DOI:10.12238/jief.v3i5.4205

[摘要] 学生健康成长成为班主任日常工作的一项重要任务, 中小学生们不仅要承担着学习的重要任务, 同时他们还处在身心发展的重要阶段, 学生的身心健康发展影响着学生成长的方方面面, 会影响学生性格的养成, 影响学生做人做事的态度, 同时还会影响学生的学习以及世界观和人生观等等。作为一名中小学班主任, 在日常工作的过程中, 不仅仅要关心班集体的学习成绩, 还要对全班学生健康成长负责, 要让班上每一位学生能够健康快乐的成长不能够让班上每一位学生掉队。本文从班主任心理咨询工作为起点, 探索以让学生快乐成长让学生在阳光下起飞为目标, 探索如何有效的进行心理咨询工作。

[关键词] 班主任; 快乐成长; 心理咨询

中图分类号: G455 **文献标识码:** A

Accompany students to take off in the sun

——The successful application of psychological counseling in the work of head teachers

Suling fan

Hebei Shijiazhuang caochang Street Primary School

[Abstract] The healthy growth of students has become an important task of the head teacher's daily work. Primary and secondary school students not only have to undertake the important task of learning, but also are in an important stage of physical and mental development. The development of students' physical and mental health affects all aspects of students' growth, the cultivation of students' personality and their attitude towards life and work. At the same time, it will also affect students' learning, world outlook and outlook on life. As a head teacher in primary and secondary schools, in the process of daily work, he should not only care about the academic performance of the class, but also be responsible for the healthy growth of the whole class. He should make every student in the class grow up healthily and happily, and not leave every student in the class behind. Starting from the head teacher's psychological counseling, this paper explores how to effectively carry out psychological counseling with the goal of making students grow up happily and take off in the sun.

[Key words] headmaster; Happy growth; psychological counseling

随着教育教学工作的改革, 在改进传统学科教学理念和策略的同时, 我们也针对班主任的教学和管理工作进行了改进。班主任管理工作的改进, 主要是围绕当今学生问题出发, 结合新时代中小学生学习出现的心理和身心健康问题, 探索如何改进班主任的班级管理工作^[1]。班主任作为一个班级的主要负责人, 在管理班级的过程中不能够生搬硬套, 更

不能够想当然的使用自己的传统方式进行, 要从班上学生出发, 结合学生的特点利用自己的管理艺术来对整个班级的学生进行管理。其中心理咨询是班级管理的一项重要策略, 心理咨询工作如今成为班主任班级管理必不可少的过程, 它是班主任和学生沟通的桥梁, 也是班主任了解学生的重要渠道, 开展好了心理咨询工作, 才能够发挥其价值让学生

健康成长。

1 学生不良心理健康问题产生的原因

1.1 先天性因素

先天性因素也是遗传因素, 这是很多学生、教师和家长最容易忽视的影响因素, 从科学的角度上分析, 先天性因素对学生的身心健康成长有着很大的影响^[2]。学生不良心理健康问题产生的

原因很大一部分是由于先天性因素决定的,先天性因素是通过基因遗传的方式,由父母传给子代的,比如有的父母本身自己就是那种郁郁寡欢非常悲观的人,在孩子出生的过程中,决定父母的这种不良情绪的DNA,就会随着染色体而传给自己的子代,导致自己的孩子也具有相应的基因,最后如果孩子在成长的过程中,不进行干预的话孩子很容易产生身心健康的问题。

1.2 父母的行为和言语的影响

父母是孩子的第一任教师,也是陪伴孩子学习和成长最多的监护者,在孩子学习和成长的过程中,父母总是需要对孩子进行管理和教育。父母的管理和教育往往都是渗透式的,都是在不经意间对孩子进行管理和教育,有的时候一句话或者一个行为举止对孩子的影响将会非常大。比如有的父母其本身做事的时候就事倍功半,总是对任何事情都充满了抱怨,这种不良的情绪和行为长期影响着自己的孩子,会让孩子认为这个世界就是这么悲观,成长和学习的的环境就是这么无趣,所以渐渐的也会形成抱怨的性格。有的父母爱学习,做任何事情都表现的非常的积极主动,孩子在这种环境影响下,也会表现出努力学习,积极向上的正能量态度,对形成良好的健康的身心有帮助。

1.3 学习环境的影响

学习环境对学生的学习和成长有着重要的作用,在班集体的学习和生活中,学生和自己的伙伴成长交流,和自己的同学交流生活和学习上的各种事宜,同时还要接受来自教师的教育和影响。同学的行为和举止是学生模仿的对象,尤其是班上有一些作为榜样的学生,他们更是成为了班上大多数学生的学习和模仿的对象,这部分学生对全班学生的学习和成长有着非常重要的作用。所以教师要在班上营造一个良好的学习氛围和风气,再次就是班上教师对学生的成长的影响,教师的一句评语和一个行为对孩子的学习成长都是很有影响的,有的教师一味的打击学生,导致学生丧失学习自信心,有的教师善于和学生交流,善于

于找机会去鼓励学生增强学生的学习积极性和兴趣,提高学生的学习动力,所以两种不同的教育方式对学生的学习成长的结果截然不同。

2 心理咨询在班主任工作中的意义分析

心理咨询工作在班主任工作中有着重要的意义,通过对影响学生身心健康发展的原因分析,我们可以知道影响学生身心健康发展的因素有遗传,也有家庭和学校,因为遗传是先天性决定的,任何人都无法改变,所以作为班主任的我们应该要从家庭和学校两方面入手对学生身心健康展开教育和培养,通过心理咨询工作来引导学生面向阳光,积极的面对生活中的一切事物^[3]。首先心理咨询工作可以通过传统的面对面交流的形式来展开,这是最简单也是最直接的方式,可以让教师最快的走进学生内心,将需要传输的知识需要引导的方向直接展现在学生的面前,让学生体验和感悟,对学生的心理净化来说是最直接的,这种教育引导也是最快的。面对面的心理咨询方式不仅可以针对学生,同时也可以针对家长,进而影响学生的家庭成长环境,对学生的成长非常有益。第二种方法是通过课堂教学的形式,以渗透的方式来对学生展开心理咨询工作,这也是一种有效的心理咨询方式,在不经意间在渗透的方式中让学生和教师实现心与心的沟通交流,让学生暴露出自己的心理问题,随后教师将自己的问题解决策略展示出来,帮助学生解决问题。所以无论是面对面的直接交流沟通也好,还是通过渗透的方式对学生进行心理咨询也好,对学生的成长和教育都是非常具有现实意义的,对培养学生健康积极向上的人格非常有作用,因此班主任要做好日常心理咨询的工作。

3 心理咨询工作在小学班主任工作中的开展策略分析

3.1 透过现象看本质以家庭成长为主导的心理咨询工作开展

班主任在开展心理咨询工作的过程中,班主任要透过现象看本质,要了解学生在成长的过程中的表现,要分析其表

现和现象产生的原因^[4]。这就需要班主任具备细心、耐心的工作品质。学生在学校的行为表现,有的时候不一定是来自学校的影响,也不一定是学生自身原因造成的,所以传统教学中,有的班主任遇到问题就开始指责学生,最后的结果就是不仅问题没有得到解决,同时学生的心灵还受到伤害,对学生的健康成长非常不利。例如班上有一位学生,他在学习和纪律方面表现的在班上中上游,在班上几乎不影响纪律,也不会和班上其他的学生发生矛盾,在学习上他能够按时完成教师布置的任何作业,但是就是这样的学生反而一直让班主任很操心。因为他在班上经常表现出抽搐和颤抖的行为,在课堂上突然有的时候不由自主的开始晃动着脑袋,开始吐舌头,开始颤抖着双手,这些行为让班主任和任课老师很是不解,通过面对面的心理咨询,发现这位学生身体上并没有疾病。但是最后班主任从心理上分析,发现这位学生患上了心理疾病这种疾病叫做抽动症。为什么会患上抽动症呢?班上没有任何一位学生影响他的学习和成长,所以教师针对学生的家庭成长环境来进行心理咨询工作,通过教师和学生、家长的心理咨询沟通的过程中,了解到学生的母亲是一位性格非常泼辣的母亲,对于自己的孩子的学习要求非常的严格,有的时候甚至是过分的严格,当孩子的学习成绩稍微有一点点波动,哪怕是有一分的波动都会去找出其原因,当孩子在休息在娱乐的过程中,她会对孩子进行破口大骂,让孩子时刻感受到精神上的紧张,尤其是临近考试的时候,这位母亲所表现出来的过激行为更加的明显,甚至还会要求自己的孩子必须要达到一定的学习标准,如果没有达到目标和要求,最后将会面临一定的处罚。由于对自己的孩子长期进行高压管理,导致自己的孩子一直处于精神非常紧张的状态,自己的精神不能够得到放松,导致神经疲劳,最后导致抽动症的发生,从而影响孩子的身心健康成长,让孩子的焦虑和抑郁的情绪一直影响着其成长。教师从家庭教育为切入点对学生和家长展开心理咨询

工作,很快的找到了学生在心理上存在的问题,针对问题的根源教师设计合适的教学指导方案,对家长进行指导和教育,让家长能够放开心态能够看到自己孩子的进步之处能够肯定孩子的成长,同时对学生心理疏导,让学生多参加体育活动培养学生乐观向上的精神品质。

3.2渗透式教育培养健康身心

在心理咨询工作开展的过程中,教师可以通过渗透式教育的模式,对学生进行教育管理,渗透式教育工作在班主任心理咨询工作中非常重要。有的时候一句不经意的话,一些不经意的鼓励就能够让学生感受到来自教师的关心和呵护,能够让学生体验到教师对自己的关心。所以在班级管理的过程中,教师要有一双慧眼能够善于发现学生的闪光之处,要发现学生值得肯定的地方,哪怕这个学生是一个成绩较差,行为习惯不好的学生,他也有值得骄傲和表扬的地方,如果教师能够抓住细节,通过表演来肯定学生,无疑能够拉近学生之间的距离,能够让学生感受教师的关爱,这也是心理咨询的重要一步。例如班上有一位学生是出了名的小霸王,在担任班主任之前,笔者早就听说过这位学生,这位学生不仅在班上会无缘无故的影响其他同学的学习和生活,同时还会扰乱班级的课堂纪律。笔者作为班主任希望能够从这位学生身上找到闪光点,作为心理咨询工作的突破点。有一天笔者发现这位学生,主动帮助班上一位学生捡起掉落在地上的书本,随后笔者当着全班同学的面表扬了这位学生,并且要求全班学生学习他的助人为乐的精神。当时这位学生非常的惊讶,因为之前几乎没有老师这样表扬过自己,也很少有老师肯定过自己,所以这位学生顿时心灵上受到极大的鼓舞,课后主动来到办公室对老师的表扬表示感谢。笔者顺势利导和他进行心理

咨询工作,首先肯定了他今天的行为,告诉他其实自己的本质还是非常的善良,随后再针对这位学生出现的问题进行阐述分析,告诉这位学生这些小毛病小问题改正之后,将会成为一个更加优秀的孩子。并且和学生一同约定每天改正一个坏毛病,并且记录下来。通过这次心理咨询工作,这位学生履行承诺每天改正一个坏毛病,心理和行为举止开始朝着健康的方向发展。教师通过渗透式的心理咨询,了解学生的问题并鼓励学生后找到心理咨询的突破点,开始有序的进行心理咨询工作,让学生的身心朝着健康的方向发展。

3.3以心理暗示为主导展开心理咨询工作

在进行心理咨询工作的过程中,教师可以在发现学生优缺点之后,通过心理暗示的方式对学生进行心理咨询工作,心理暗示是对学生的一种暗示与肯定,是班主任对学生的一种激励性评价,这种评价虽然不是那么的直接,但是对增强学生的自信心和自我认同感非常有帮助。中小学生对自我要有高度的自信心,要能够有效的肯定自己的行为肯定自己的成功。在班级管理的过程种,笔者发现班上有一位学生在学习的过程中。总是喜欢和他人讲话,而且这位学生在班上是一名话痨,这种行为习惯对学生的学习和健康成长非常不利。在某次上课的过程中,笔者发现这位学生讲话,随后笔者让这位学生回答问题,虽然回答的内容很多,但是并没有切入主题。笔者告诉这位学生,你的发言非常的丰富,就像一位外交官一样能够清晰的表达自己的观点,如果你能够做到语言上更加的官方,那么你长大之后一定能够成为一名出色的外交官。笔者通过心理暗示的方式走进学生内心,让学生的自信油然而生,为心理咨询工作开一个好头,后续的心

理咨询工作,教师从如何成为一个外交官进行交流,告诉学生要想成为一名出色的外交官,首先必须要有丰富的知识储备,所以我们语文学习的课文要多背多听,要多听一些教师讲的语言,这样下一次回答的问题就会更加的官方,这样你就是一名“小外交官”了,心理咨询的过程中,学生听了教师的心理暗示和鼓励后,自我认同感油然而生,在学习上开始约束自己开始将自己作为一名外交官来约束自己。心理暗示是针对学生自我效能感激发为目的的教学工作,班主任要善于从学生的日常行为表现来找到自我效能感激发的焦点,促进心理咨询工作有效开展。

4 结语

以培养学生健康积极向上的人格为目标,培养学生乐观向上的品质,引导学生热爱生活热爱学习,班主任要开展好心理咨询工作,要把心理咨询作为一项重要的工作内容和形式开展起来,要对学生的家庭成长影响,和学校的成长影响都起作用。

[参考文献]

- [1]周惠芳.中小学生学习心理咨询工作实效性的探索[J].读书文摘,2019,(6):79.
- [2]杨升平,杨武.焦点解决短期心理咨询:中小学生学习动力激发新视角[J].开封教育学院学报,2017,37(2):177-179.
- [3]任娜.焦点解决短期心理咨询在中小学的应用[J].现代中小学教育,2007,(03):53-56.
- [4]张伟俊.开展心理教育促进个性发展(上)[J].课程.教材.教法,1995,(2):17-20.

作者简介:

范素玲(1973—),女,汉族,石家庄市草场街小学教师,本科,小学高级教师,国家二级心理咨询师,国家一级家庭教育指导师;研究方向:班主任管理和家庭教育。