

小学生生命成长教育，沐浴阳光，助力成长

王春荣

江苏省淮安市涟水县外国语小学

DOI:10.32629/jief.v2i6.988

[摘要] 小学生的心理健康教育是他们成长路上重要的课程，我们尝试在从生命成长教育出发，让小学生的心理健康教育沐浴阳光，助力成长：安全教育微情境，角色扮演为生命成长助力；情绪管理微世界，敞开心扉为生命成长架桥；认识自我微觉察，接纳自我为生命成长铺路。

[关键词] 安全教育；情绪管理；认识自我；生命成长

中图分类号：G633.2 **文献标识码：**A

《中小学心理健康教育指导纲要》指出：提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。

什么是生命教育？苏州大学朱永新教授等所倡导的新生命教育认为人的生命有三重意义，即自然生命（身体、组织、器官）、社会生命（个体与人、自然、社会的关系）和精神生命（情感、思想、观点、信仰），它们分别构成了生命的长、宽、高。拓宽生命的长宽高要从安全与健康、养成与交往及价值与信仰三个方面的教育来完成。根据小学生喜欢团体活动的特点，我们尝试在小学生最喜闻乐见的微队课中融入生命教育，发挥微队课“小”“快”“灵”的优势。

1 安全教育微情境，角色扮演为生命成长助力

《中小学心理健康教育指导纲要》中提出：“心理健康教育坚持立德树人、育人为本，注重学生心理和谐健康，加强人文关怀和心理疏导。”心理健康教育的出发点和归宿都是要努力满足少年儿童成长的各种需求，为每一个儿童提供实实在在的服务。生命教育的第一重意义是自然生命，这是我们参与社会活动的先决条件。我们用心理健康教育呵护童心，助力成长，安全是儿童成长的首要保障，安全教育要为儿童健康成长保驾护航。

对于小学生来说，其安全教育的内容有：防范意识、衣食住行的安全禁忌、应对紧急情况的能力、基本伤痛的处理能力、依法进行自我保护的能力以及制止犯罪的必要对策。从心理健康教育的角度出发，我们的安全教育，指的是一种有目的、有计划、有组织地增进学生的安全意识、安全知识以及安全技能的教育活动。小学生获取安全知识、技能的主要途径是学校的安全教育、家庭的安全教育和社区的安全教育，而我们的学校教育担当着主要的教化角色。

如我们解读一年级《注意安全，爱护自己》一课的教学，将其中的

情境讨论和角色扮演环节单独列出来，用晨会的十分钟时间开展个安全教育的微队课，希望借助讨论和角色扮演，能够让儿童巩固队安全知识的认识，增加积极应对的感性体验。其中一个情境创设，我们事先邀请了学生不熟悉的高年级老师来扮演陌生的阿姨，来教室告知丫丫，她的父母突然有事，请阿姨带她出校园到车站与父母汇合。这个情境的创设很有现场感，也是我们经常遇到的情况。这个时候老师没有让丫丫立即跟着阿姨走，而是请全班小朋友一起讨论，遇到这样的事情该怎么做？四人为一小组，商量出办法，并且进行扮演。小朋友之前有观看过相关应对陌生人来访的安全小视频，结合家长平时在家里对孩子进行的安全教育，也就是他们虽然才上一年级，也还是有一点安全防范意识的，能够在和同学商讨后给出比较具体的办法。几分钟的讨论，孩子们分组扮演，有的提出请老师当场给家长打个电话，核实情况；有的说自己与家长平时有约定的暗号，要先和这个阿姨对一下暗号；有的直接问阿姨自己父母的长相、工作以及今天的穿着等；有的说自己的父母工作比较特殊，平时自己都是爷爷奶奶来接，所以阿姨来传递消息不符合家里的情况，父母要是真的又事情，首先应该联系的是自己的老师，还有自己也有电话手表，没接到父母的电话，所以不能跟阿姨走……孩子们不仅有情境表演，还有与其他同学的互动，在这样的角色扮演中，孩子们就真正学会了应对陌生人来访的方法，学会了自我保护。孩子们的表演与发言，我们用微视频的方式录制下来，作为资料保存。

作为这一课学习的延伸，我们还带领学生走上街头，认识安全标志，采访交警叔叔，举行安全知识竞赛，真正将安全教育落实到日常的生活中，让他们调动生活经验，积极思考，亲身体验，有效掌握安全知识技能。

2 情绪管理微世界，敞开心扉为生命成长架桥

在小学阶段，是情绪、情感赋予了这一特殊时期的主角——小学生，

有了色彩斑斓的生活, 领略着人生百味。小学生处于初探人生规则、初识人生百味的时期, 他们的情绪、情感有着明显的年龄特征: 情绪的稳定性逐步增强, 情绪的丰富性不断扩展, 情绪的深刻性不断增加。这个阶段, 我们需要引导学生通过眼睛去观察了解他人的情绪, 通过他人的眼睛去推断他人的情绪。情绪是陪伴我们一生的。不同事件的刺激, 会给孩子不同的情绪体验。

在《情绪小世界》这一课的教学中, 我们尝试用学生最喜欢的游戏方式来让学生体验各种情绪, 并且充分表露出来, 敞开心扉某种意义上就是一种战胜自我情绪的策略, 生命的成长就有了不一般的意义。

小游戏需要准备两个盒子, 一盒是空的, 一盒里面有只小鸭子, 告诉学生老师有礼物要送给大家, 礼物都装在盒子里, 需要大家自己去取。然后请两位同学分别从两个盒子里取礼物。这个过程引导学生体验情绪: 被点名领取礼物, 什么情绪? 想知道里面有什么礼物, 又是一种怎样的情绪? (好奇、激动、着急……) 伸进盒子前, 交流此刻的情绪 (紧张、期待); 手触摸到礼物, 什么情绪? 空盒子那个是疑惑, 还有一点紧张, 小鸭子那个有点兴奋, 也有点紧张。拿出礼物, 水落石出时候, 是怎样的情绪? 惊喜, 失落……这个游戏过程中, 我们既让游戏体验者说出自己的情绪, 也请观察者通过观察游戏者的表情来猜测他们的情绪, 也就是让更多的人参与到这样的情绪体验中来, 知道情绪是我们日常生活的一部分, 是陪伴我们成长的。

情绪小世界, 游戏可以体验, 但日常生活中的种种情绪就不是游戏, 很多情绪不可逆, 我们需要学习控制自己的消极情绪, 学习管理好自己的情绪, 让情绪管理为生命成长搭起一座彩虹桥。

3 认识自我微觉察, 接纳自我为生命成长铺路

自我意识的发展是儿童和青少年自我教育的基础, 关系到儿童良好行为和个性品质的形成, 对儿童心理发展具有重要意义。

小学生的自我意识正处于客观化时期, 这个时期我们需要帮助学生全面了解自己、正确认识自己。在一年级《我长大了》这课的教学中, 我们尝试用讲故事的方式引导学生认识自我, 培养健康的心理品质。小学生都喜欢听故事, 特别是故事中还能够有自己熟悉的角色或者人物,

他们就更感兴趣了。我们先在黑板上写上班里“王xx”的名字, 让同学们一起喊出这个名字, 并且提问: “这是王xx吗?” 学生齐声回答是。我在黑板上写名字的地方用力一拍, 说: “王xx, 我打你一巴掌。”然后转身问: “王xx, 你疼不疼?” 王xx笑着说, 不疼。我又在黑板上写名字的地方用力一敲, 说: “上次的力气小了, 这次我狠狠地打他一拳……, 王xx, 你疼不疼?” 全班同学大笑, 说不疼。这个时候让学生认识到黑板上的名字只是一个符号, 所以不疼。真正的王xx坐在教室里, 大家观察一下, 用笔画画他的样子, 说说他身高、体重、五官、皮肤、头发等等。然后告诉学生, 这是生理中的我们自己, 每个人都不一样, 有人会因为个子矮而苦恼, 有人可能因为身材好而骄傲, 有人可能因为疾病而郁闷, 有人可能因为健康而微笑……生理和我们息息相关, 影响着我们的心理。

仅仅认识生理上的自我还不够, 我们通过故事继续认识心理上的自我, 这个借助绘本《我是……》, 一边看绘本, 一边了解到我们要认识自我, 需要不断的内心发问, 内心思考, 内心剖析, 有时候还会经历痛苦和折磨, 才能发现、认识真实的自我。

顺其自然, 有了前面两个故事的铺垫, 学生就可以进行“自己讲自己”的活动了, 每个人在讲述自己的故事时候, 都是要直面生理、心理上的自我, 直面自己的成长经历, 说出来的过程本身也是一种自我接纳, 本身也是这一种生命的成长。

心理健康教育是学校教育的中心环节, 是学校道德教育的重要部分, 生命的成长需要更多的阳光照进儿童的生活。

[参考文献]

- [1]刘西梓. 小生命教育现状、问题及对策研究[D]. 天水师范学院, 2019.
- [2]何晶晶. 小生命教育目标与内容体系构建研究[D]. 福建师范大学, 2018.
- [3]李延涵. 大陆和台湾小学语文教科书中生命教育要素的比较研究[D]. 上海师范大学, 2020.