

### 知“心”育人 呵护成长

赋能中小学心理健康教育，不仅是建设中国特色心理健康教育的应有之义，也是促进我国中小学心理健康教育快速发展的“催化剂”和“助推器”。

每一位班主任都知道，做好学生的心理健康工作比教授学业知识更加重要，学生成绩再好，心理不健康的话一切都是枉然。那么班主任日常该如何对学生进行健康心理教育呢？

本期“班主任驿站”，一起去看看以下6位班主任是怎么做的。

#### 合肥市华山路小学

##### 特别点评

##### 心灵护航 相伴成长

□合肥市华山路小学副校长 唐晓露

班主任不是专业的心理教师，也不是专业的管理人员，但班主任要协调一个班级的学生、家长、课任教师，完成这些工作就需要一定的智慧。几位班主任都是智慧之人，她们各有各的思考和办法，在学生心理健康教育方面的见解，有的从妈妈的角度考虑，有的在教育实践中摸索出了行之有效的方法，我也非常认可她们的观点。在学校里，我们努力融洽师生间的关系，给学生在校园生活中以温暖；在家庭教育中，我们鼓励家长，看到孩子，了解孩子，一切以和谐的亲子关系作为基石。当你看到孩子们开怀大笑的笑脸时，内心应该坚定，每一个成为社会有用的人一定是一个健康、快乐的人。

#### 从“心”出发 正面育人

□四（8）班班主任 张弛

人们常说，拥有阳光的心理，才能拥有健康的人生。工作至今，身为一名班主任，更是坚信心理健康教育的重要意义。从毕业班到一年级，从高段到低段，我的从“心”育人之道在教育实践中慢慢明晰了方向。面对学生们，总是希望自己更“聪明”一点，更耐心一点。面对刚入学的学生们，他们像白纸但内心又像多彩的图画；他们最能认真听话，却有时也最听不懂话；他们敬畏权威但有时也习惯自由；学生们在入学之初也在适应“小学生”的身份。因此教书育人之时，要充分掌握学生们心理的特点，站在他们的角度上思考问题，说他们能“听懂”的话，用更为正面的态度面对他们，才能促进他们不断健康成长。而当教师们面对学生们的不断成长，应不断更新育人方式，组织心理团体活动，开展心理剧表演、心理健康小游戏，利用更为丰富的育人途径来促进学生们心理健康的向善发展。身为人师，能陪伴学生们经历童年，走向成长，拥抱珍贵且独特的自己，也更能体会到身为一名班主任的幸福感。

#### 真爱助力孩子健康成长

□三（10）班班主任 江丹

当温饱问题没有解决时，只有一个问题解决温饱；当温饱问题解决后，就会出现成百上千个问题。当下，条件丰裕，仅仅给孩子提供物质上的养育显然是不够的，更要提供心理上的支持。

然而，纵观家庭教育，很多家长只给孩子一半的教育：重智商、轻情商；重学历、轻学力；重书本知识、轻生活知识；重学校的考试、轻生活的考验。殊不知，家庭永远是孩子最坚强的后盾，得到父母的真爱助力，孩子才有乘风破浪的勇气。

那什么是真爱呢？我建议家长们可以从以下几个方面尝试。

一、营造温馨的家庭关系。温馨的家庭关系可以带给孩子充分的安全感。不要把孩子看得比你的妻子（丈夫）还重要。一切为了孩子而活，孩子会不快乐。

二、和善而坚定的正面管教。“和善”意味着无条件爱孩子、接纳孩子；“坚定”即家庭里要有建立必要的规则和秩序。

三、和孩子一起成长。教育家马卡连柯说：“一切都让给孩子，牺牲一切，甚至牺牲自己的幸福，这是父母所能给孩子最可怕的礼物。”

真爱，助力孩子健康成长！愿每一个家庭因为孩子的健康成长更和谐幸福；愿每一个孩子因为家庭的真爱支持而拥有健康幸福的人生！

#### 家校携手 守护健康人生

□三（11）班班主任 姚静静

健康是人类的第一财富，心理学家告诉我们，人的健康一半是身体健康，一半是心理健康，心态决定命运，对小学生而言，心理健康起着重要的作用。作为一名班主任我主要做了以下几方面的工作。

首先，努力成为学习型的教师，让自己成为更专业的领路人。作为一名班主任，我常常提醒自己：必须善于学习，抓住每一个时机和场合向书本学习，向实践学习，向校内外教师学习，也要向孩子、家长学习，敢于否定自己。由于我校是阅读特色学校，我自修了很多心理学方面的书本；也考取了家庭教育指导师资格证。由于积极践行，为我参加家庭教育指导师技能大赛积累了些许经验，获得了一等奖的好成绩。

其次，影响家长做太阳型父母，营造平和愉悦的家庭氛围。每学期我都会通过家长会、班级群等途径向家长们分享我所习得的心理学相关知识，有面对面的零距离沟通，有通过班级群的照片传递。影响家长们学习更多的心理知识，理解孩子的心理发展特点，一起帮助孩子、相信孩子、激励孩子，尊重孩子身心发展的规律，静待花开。

呼吁家长们根据孩子的身心发展特点，家校合作帮助孩子，每天坚持发现孩子的三个优点，大声地读给孩子听，同时理性地观察孩子存在的问题，平常心对待，适时地指出孩子存在的问题，让孩子明白自己需要努力的方向，给孩子加油打气，锻炼孩子遇到困难解决问题的能力，培植孩子的自信心。

最后，在校时我会通过班会课、道法课引导学生们学习情绪调节的方法。人生要交两个“朋友”，一个是运动场，一个是图书馆，引导学生们坚持运动，坚持阅读，从书中习得自我调节的方法，增强他们的自我教育能力，养成终身锻炼、终身阅读的习惯，成为一个内心有力量的未来接班人，进而成就健康的人生。

相信通过家校持续不断的努力，学生们都能够茁壮成长，成为光芒四射的小太阳。

#### 合肥市屯溪路小学教育集团滨湖校区

从心起航 向阳成长

□三（6）班班主任 刘艳品

随着社会发展，学生成长环境不断变化，学生的心理健康问题越来越凸显。多数小学生未经受过艰苦生活的磨练，对学习、人际交往、家庭等方面存在的问题心理上准备不足，出现了一系列令人担忧和深思的问题。因此，班主任作为班级工作的管理者，应切实加强心理健康教育，提高学生的心理素质，促使他们关心自身、悦纳自我、向阳成长。

转变教育观念，加强心理知识学习。班主任是学生在校接触时间较多的人，也是学生最喜欢亲近的人，因此我们一定要转变观念，重视学生心理健康教育，学习儿童心理相关的知识，增强自己的心理教育能力。

寻找闪光点，增强学生自信心。俗话说“尺有所短，寸有所长”。每个学生都有自己的长处，班主任要善于发现学生身上的闪光点，及时表扬、鼓励，让他们了解自己的长处，克服自卑，树立自信。

善于心理疏导，引导学生正确认识自己。班主任要引导学生一分为二地评价自己，让学生明白我们有别人羡慕的长处，也有自己的不足，学会多方面多角度看问题，学会悦纳自己。

强化家校协同，构建家校共育体系。家庭是人生的第一所学校，家长是孩子的第一任老师，家长需要多关心学生的情感，以平等、朋友的心态与子女构建一个畅通的沟通渠道。在日常生活中要多关注孩子，多鼓励，少批评，适时引导，营造一个和谐温馨的家庭环境。家长与教师及时沟通，做好对学生心理健康的引导。

小学阶段是人生成长发育初期，对学生进行心理健康教育，不仅关乎学生的学习，还影响他们“三观”的建立。因此，作为班主任，在推进心理健康教育的过程中，要准确把握学生的身心发展特征，运用科学方法进行疏导，为学生健康成长保驾护航。

#### 真情护苗 育心成长

□三（7）班班主任 聂雪琴

加强小学阶段心理健康教育，已经成为社会各界关注的重点问题。近年来，社会上频繁出现因为心理问题而影响小学生成长和发展的新闻事件，这些新闻事件也一次次地牵动着人们的心。作为一名班主任，对于学生的心理健康我非常重视，下面我简单分享一下我的做法。

注重挫折教育，引导学生正视挫折。孩子成长道路上一定会遇到很多的困难与挫折，有些学生可以用积极的心态应对挫折，但有些学生只要遇到一点点小问题就会退缩，这和学生的心理

理承受能力有关。教师需要开展挫折教育，让学生们拥有一定的抗压能力，引导学生直面挫折。

加强快乐教育，激发学生积极情绪。减轻学生学习压力，让学生在快乐轻松的氛围中学习与成长，是一线教师应落实的教学任务。班主任平时可以在课堂上适度开展一些有趣的教学活动，目的就是给学生们制造快乐的氛围，减轻学生在学习过程中面临的压力。

关注家庭教育，建立家校教育同盟。随着心理健康教育的完善，教师不能只考虑学校心理教育的引导，也需要将家庭教育因素融合进来。对于小学生而言，家庭教育尤为重要，因此教师需要关注学生的家庭教育，需要和家长建立紧密的关联，从家长口中了解孩子们的成长情况，特别是小学生在成长过程中表现出明显的低落情绪时，教师应该第一时间和家长联系。班主任教师的工作是进行心理健康教育的重要一环，是开展素质教育和创新教育的重要组成部分。做学生心理健康的表率，做学生心理问题的防御者，做学生心理发展的指导者和维护者，是班主任开展好学生心理辅导工作的秘诀。

### 五招应对小学生的撒谎行为

□二（8）班班主任 李琳

作为班主任，在教育教学中常常会遇到各种各样的问题，其中之一就是小学生的撒谎行为。撒谎是小学生的常见问题，它不仅影响他们的学习，还可能影响他们的社交关系和心理健康。纠正学生的撒谎行为是班主任工作的重要内容之一，我认为可以这样做。

共情，建立信任关系。首先，需要建立与学生的信任关系。当学生感到被尊重和理解时，他们更愿意与教师合作，而不是撒谎。我们可以尝试与学生进行一对一的谈话，了解他们的想法和感受，让他们知道班主任是他们可以信任的人。

表扬，树立诚实榜样。学生说出真相时，我们可以表扬他们的诚实行为。当学生意识到诚实的行为可以得到赞赏时，他们更有可能选择说实话。我们可以给予学生一些小奖励或口头表扬，让他们知道说实话是值得赞赏的行为。同时，我们也可以在班级中树立诚实榜样，让其他学生看到诚实的好处。

同理，理解谎言后果。我们可以通过教育学生理解谎言的后果来帮助他们认识到撒谎的危害性。比如，谎言可能会导致尴尬、批评、信任问题等不良后果。此外，还可以引导他们讨论哪些情况下可以有“善意的谎言”和如何用合适的方式处理困难情况。这样，学生将学会更负责任地思考和行动。

引导，关注行为模式。了解学生的行为模式可以帮助我们更好地应对撒谎行为。我们可以观察学生的日常行为和习惯，了解他们撒谎的频率和原因。一旦我们了解了这些信息，我们就可以制订相应的策略来应对学生的撒谎行为。例如，我们可以制订一些规则 and 规定来限制撒谎的行为，或者提供一些替代性的奖励来鼓励学生说实话。

共育，寻求家长支持。最后，我们需要寻求家长支持来共同解决小学生的撒谎问题。班主任可以与家长建立联系，分享学生在学校的表现和行为问题，共同探讨解决问题的方法。家长也可以在家里提供积极的环境和鼓励，让孩子感受到支持和理解。

总之，学生说谎了，班主任不应该一味地批评指责，要找到说谎的原因，并采取相应的对策。用更走心的方式，让他们明晰说谎的代价，摆脱说谎的诱惑，转化说谎的能量，引导学生用诚实和担当搭建成长之梯！

本版稿件由吴琼、吴晓霞综合整理