

如何缓解学生精神压力

学生正处于身心发展的关键时期，学习生活中面临着来自多方面的压力。他们的精神压力主要来自于课业负担、家长过高的期望、同学间的相互竞争、学校纪律的约束等。这些压力如果得不到及时化解，就会造成学生的精神紧张、焦虑、抑郁等心理问题，影响学生的身心健康。

班主任掌握有效的心理解压方法，对于帮助学生缓解压力、促进身心健康发展至关重要。本期“班主任驿站”，一起去看看肥西县上派镇丽景小学几位班主任是怎么做的。

掌握情绪魔法

□二（3）班班主任 王丰响

对于小学生而言，情绪管理是一项至关重要的生活技能，它有助于学生们更好地应对生活中的挑战和压力，促进他们的身心健康发展。以下是一些适合小学生的情绪管理技巧，希望能够帮助他们更好地掌控自己的情绪。

首先，我们需要教导小学生识别不同的情绪。情绪有很多种，比如快乐、悲伤、愤怒、焦虑等。让学生们知道这些情绪的名称，并学会用语言来表达自己的感受。这样，当他们感到不适时，就能够明确地告诉家长或教师，从而得到及时的帮助。

其次，我们可以教学生们进行情绪调节的呼吸练习。当学生们感到紧张、焦虑或生气时，深呼吸是一个简单而有效的缓解方法。让他们尝试闭上眼睛，深深地吸气，然后慢慢地呼气。这样反复几次，他们就会发现自己的情绪逐渐平静下来。

再者，鼓励学生们积极参与运动或户外活动。运动可以帮助释放身体中的紧张能量，让学生们的心情变得更加舒畅。户外活动则能让学生们接触大自然，放松心情，缓解压力。无论是跑步、跳绳还是简单的散步，都是很好的选择。

此外，我们还要教会学生们如何转移注意力。当情绪不佳时，可以尝试去做一些自己喜欢的事情，比如画画、听音乐、看书等。这些活动可以让学生们的心情得到调节，逐渐走出情绪的低谷。

最后，我们要让学生们明白，寻求帮助并不是软弱的表现。当情绪无法自我调节时，他们应该勇敢地告诉家长或教师，寻求专业的指导和帮助。这样，他们才能更好地应对情绪问题，健康成长。同时，家长和教师也要给予学生们足够的关心和支持，帮助他们养成良好的情绪管理习惯。

二（3）班校外实践活动

把爱的种子播种在每一个学生的心田

□五（4）班班主任 王开春

近期，校园欺凌事件屡有发生，实在令人震惊和痛惜。作为一名长期从事班级管理的班主任，我深知校园欺凌事件的发生，是由多方面因素造成的，既有社会环境的影响，又有家庭教育的缺失，还与学校对于学生爱的教育的重视不够有很大的关系。

不可否认，绝大多数教师都具有爱岗敬业、无私奉献的博爱精神。但光有教师向学生播洒爱、奉献爱的单向输送是远远不够的，教师更要把爱的教育真正落实到教育教学中去，把爱的种子根植在每一个学生的心田，让爱在学生之间生长、传递、开花、结果。

校园欺凌事件的发生，根源在于施暴的学生缺乏爱的教育，心中的恶念在不断地滋生暗长，视生命为儿戏，以欺人为乐趣。班主任首先要重视加强对学生的生命教育，要让学生明白，世间万物皆有生命，大至日月星辰，小至花鸟草虫，都值得我们去尊重、珍惜和呵护。要让每一个孩子都敬畏生命，不仅要爱自己，爱亲人，也要爱同学，爱老师，爱他人，学会理解、尊重别人，关心爱护身边的同学。

班主任要善于利用偶发事件和真实案例来教育学生。当同学之间发生矛盾时，我一般都会让双方先自我反省检讨，想一想自己在哪些方面没有做好，自己有什么过错，正确的处理应该怎么做。当学生认识到自己的错误后，我会鼓励学生主动向对方赔礼道歉，在握手中重归于好。每一次偶发事件的有效处理，都能最大限度地消除同学之间的矛盾。

集体活动是爱的教育的最好平台。我会充分利用学校和班级组织的各种集体活动，如运动会、足球联赛、布置班级文化等，来培养和增强学生的集体观念，团结意识和友爱精神。学生们在活动中既能展示各自的优点，又能发现其他同学的长处，从而取长补短，共同进步。

各种有益的集体活动能最大限度地融洽同学关系，增进同学感情。

总而言之，作为班级的灵魂人物——班主任一定要努力创造一个充满爱的班集体，让每一名学生都成为爱的接力者与受益者。这样，才能从根源上杜绝校园欺凌事件的发生，还孩子们一方平安成长的净土。

如何培养学生的自信心

□四（2）班班主任 陈 才

小学生正处于身心发展的关键时期，会面临很多压力。为了缓解压力，培养他们的自信心尤为重要。而且自信心的培养，对学生健康成长和各种能力的开展，都有十分重要的意义。如何培养学生的自信心，可以从以下几点做起：

善于发现学生的闪光点，激励他们树立自信。教师在平时必须努力捕捉同学们稍纵即逝的闪光点，给予必要的乃至夸张的表扬鼓励。同时，不要对他们有过高的期望，要发展地看待学生，肯定点滴进步，激励他们树立自信！

要言传身教，创设培养学生自信心的环境，让他们在潜移默化中“自信”起来。平常，遇事常对学生说一些鼓舞的话，“你肯定能行，你肯定做得不错”。班主任在学生面前树立良好的形象，创设良好的气氛，也是形成学生自信心的重要因素。

用肯定性言语和鼓励性言语促进学生树立自信。学生如果能经常得到教师肯定和表扬，会使他们信心百倍，情不自禁地向前努力，因此，对学生在实践中所做的任何一点努力和克服微小的困难都要及时予以支持和适当帮助，并尽可能地让他们尝试成功。少批评指责，多用肯定性的和鼓励性的语言来帮助学生树立自信！

让学生做力所能及的事情，增强他们的自信心。班主任要从日常生活入手，适时、适宜地提出他们力所能及或稍克服困难就能获得成功的要求，给予独立锻炼的机会，让学生从成功的喜悦中获得自信心。

生动的课间十分钟

□二（2）班班主任 储 旭

当下课的铃声响起，同学们像一群自由的小鸟冲出教室。课间的十分钟，短暂而又充满生机与活力。作为一名小学班主任，我总是被同学们课间十分钟的生动与活力所打动。

课间十分钟，是一个短暂的休息，也是一个快乐的狂欢。我看到学生们奔跑在操场上，脸上洋溢着天真无邪的笑容。他们或踢足球，或打篮球，或追逐嬉戏，那份纯真的快乐感染着整个校园。我欣赏他们那份对生活的热爱，对运动的热情，这是他们成长的最好证明！

课间十分钟，也是同学们互相交流的时刻。我看到他们三五成群，聚在一起分享着课堂上的趣事，或者讨论着课后的计划。他们互相倾听，互相学习，互相帮助，那份友谊和团结让我深感欣慰。课间十分钟，不仅是身体的休息，更是心灵的交流。

课间十分钟，更是同学们放飞自我、展示个性的时刻。我看到他们有的拿起画笔，坐在操场上描绘着色彩斑斓的图画；有的拿起乐器，演奏出动人心弦的旋律；有的拿起课本，沉浸在知识的海洋中。他们每一个人都有自己独特的才华和魅力，课间十分钟是展示自己的最好舞台。

作为一名小学班主任，我和学生们一样，无比珍视这短暂的课间十分钟。我希望课间十分钟不仅能让他们的身体和心灵得到休息，更成为他们成长和进步的难忘时刻。我希望他们在课间十分钟里，既能感受到快乐，也能学到知识；既能放飞自我，也能尊重他人；既能展示个性，也能团结合作。让学生们的童年不止于教室里的知识碰撞，也能拥抱蓝天、碧草和欢笑……

二（2）班课间十分钟

心中的风雨来了

□四（4）班班主任 彭润玉

夜深，月明，星繁。每每此刻，我的思潮里总有冰心奶奶深情的呼唤：母亲啊！天上的风雨来了，鸟儿躲到它的巢里；心中的风雨来了，我只躲到你的怀里……

我深入小小的班集体，在这千姿百态的花丛中一步步前行，与自己的生命融为一体，探听每朵小花的心灵深处。他们渴望得到更多的鼓励与表扬，扬起自信的头颅。他们专心地听讲，工整的笔记，积极的发言，毫不保留的热情分享，充满智慧的思维与思维的碰撞，擦出绚丽的火花，闪耀着我的眼球。然而，他们中有的却沉默了，我小心翼翼地去看。原来他们中，或许缺的仅仅是一个轻轻的抚摸或一丝丝温柔的微笑；或许只需要一句句意味深长的叮嘱。我有时会在她（他）的某道题旁边做最直接的情感批注，“你是最棒的！”我有时也会

和他（她）开句玩笑，“你把余同学还回来，你是余同学复制人吧？如果是，你也可以让她把她的优点发挥出来，她可是很优秀的！”我有时还从文章中去读他（她）的想法，“原来，你是这样的孩子，我希望和你做更交心的朋友。”物质和非物质的鼓励成就了48个“小王子”，也使得他们的关系越来越紧密了。

当然，这样的一个个小小的班集体并非一直那么和谐。班上的周同学因为自己一直以来的不好的行为习惯，在近期我班举行的诗歌朗诵会上深深地品尝到了他人的“主观色彩”。朗诵会上，他声情并茂的朗诵却没有获得大众的认可，他偷偷地流下委屈的泪水。我说道：“孩子们，你们最善于倾听了，敞开你们的心，让我们再次走进周同学的朗诵世界吧！”最终，我为周同学颁发了他原本应得的小奖状。课下，我再次和他来了次心与心的交流，向阳花烂漫，期待他的华丽转身。

未来无限的时间里，让我们一起用心去继续谱写爱的篇章！

### 从“心”出发

□六（3）班班主任 张 莉

学生的学习压力是一个普遍存在的问题，对于小学生来说，六年级这一年承受之重达到了顶点。班主任作为学生的指导者和依靠者，这一年很重要的工作就是用心帮助他们缓解学习压力，帮助他们健康、有序地成长。

正确认识压力。定期开展一些专题教育活动，帮助学生认识到学习压力的存在，利用多媒体，在班会和心理健康课上聆听一些知名专家的心理讲座，学习应对学习压力的办法，呼吸放松法、活动转移法、情绪疏泄法等，成为一个抗压能力强的人，即能够承受压力、调节压力。另外，通过倾听、交流，家校沟通了解每个学生的压力来源，为缓解他们的压力做好针对性准备工作。

营造良好的班级氛围。关心爱护所有的学生，不吝啬自己的一个微笑、一句夸奖，让所有学生都能得到春风般的关怀。发现学生的闪光点，让学生尽量都参与到班级的管理中来，培养他们的自信心。留意学生平日相处时暖心的画面，及时在班上和学生分享，比如主动帮助他人打扫卫生，共同讨论学习难题，分享有趣的见闻等等，让学生充分感受到这是一个团结友爱、互帮互助的大家庭。

开展活动释放压力。开展各种活动来丰富他们的生活，让他们的学习不再枯燥乏味。比如，在早读课上，每天一位同学分享四个成语，学有所得的同时留给他们展示的空间，满足他们这时“爱炫耀”的心理。学校的大课间结束后，进行班级的花式表演，单杠“走秀”，“猴子”爬竿，魔鬼舞步，花样跳绳，“贪吃蛇”大作战等等，欢声笑语中释放学习的压力，尽显童年的美好。每周一次的读书交流会和励志名言分享会对学生的心灵进行洗礼，以积极乐观的心态迎接未来。

家校共同努力。组织班级家长会，向家长介绍学生的学习和成长情况，告知家长适度关注孩子的学习，给予孩子适当的支持和鼓励。同时向家长普及科学的教育理念，提醒他们不要过分强调成绩和竞争，而是应该重视孩子的身心健康发展。

本版稿件由吴琼、甘雪萍编辑整理