

学生心理健康问题在小学班主任工作中的干预策略研究

孙肖燕

山东省聊城市莘县徐庄镇陈庄小学，山东省聊城市 252000

摘要：本研究旨在探讨学生心理健康问题在小学班主任工作中的干预策略。近年来，学生心理健康问题日益突出，对学生的学习和生活产生了负面影响。在这一背景下，小学班主任作为学生的关键指导者和支持者，扮演着至关重要的角色。本研究主要论点在于，班主任可以通过采用多元化的干预策略，包括心理教育、家庭协作、学生支持等，来有效应对学生心理健康问题，提高学生的心理健康水平，以促进其全面发展。通过文献综述和案例分析，本研究深入探讨了不同类型的学生心理健康问题，以及相应的干预策略。结果表明，班主任在小学班级中可以发挥重要作用，通过积极干预，有助于学生心理健康问题的预防和处理，为学生创造更健康的学习环境。

关键词：学生心理健康；小学班主任；干预策略；心理教育；家庭协作

DOI:10. 69979/3029-2735. 24. 4. 018

引言

随着社会压力的不断增加和学业竞争的加剧，学生心理健康问题在小学生群体中呈上升趋势。焦虑、抑郁、学习压力过大等问题已经成为小学生普遍面临的挑战，对他们的学习和生活产生了严重的影响。在这个背景下，小学班主任的工作不仅仅局限于学业管理，还需要更多地关注学生的心理健康。学生的心理健康问题不仅关系到个体的成长和幸福，还关系到整个社会的未来。因此，如何有效地干预和处理学生心理健康问题成为了一个紧迫的问题。小学班主任作为学生成长过程中的引路人和关键支持者，扮演着至关重要的角色。他们在班级中密切接触学生，更容易察觉学生的心理状态和问题。因此，本研究旨在探讨学生心理健康问题在小学班主任工作中的干预策略，以及为小学班主任提供更多的支持和指导，帮助他们更好地应对学生的心理健康问题，创造更健康的学习环境，促进学生的全面发展。在接下来的正文中，我们将详细探讨不同类型的学生心理健康问题以及相应的干预策略。

1 学生心理健康问题的现状与挑战

学生心理健康问题的现状及其面临的挑战一直备受关注。随着社会发展和教育环境的变化，学生在心理健康方面面临着越来越多的压力和困扰。本文将探讨学生心理健康问题的现状，包括常见的心理健康问题，以及这些问题对学生个体和整体教育系统所带来的挑战。

1.1 常见的学生心理健康问题

学生心理健康问题多种多样，包括焦虑、抑郁、学业压力、人际关系问题等。其中，焦虑和抑郁是最常见的心理健康问题之一。学生在面临考试、竞争、未来规划等方面的压力下，容易出现情感困扰。此外，学业压力也是一个重要问题，学生常常感到学习负担沉重，学业成绩不断地带来焦虑。人际关系问题也常常困扰学生，包括同龄人关系、家庭关系等。

1.2 心理健康问题对学生的影响

心理健康问题对学生的影响不容忽视。首先，它们对学生的学业成绩产生了负面影响。焦虑和抑郁可能导致学生注意力不集中、记忆力减退，影响学习效率。此外，心理健康问题还可能导致学生的自尊心下降，情感困扰，甚至对生活产生消极情感，对未来产生不确定性。

1.3 教育系统面临的挑战

学生心理健康问题也给整体教育系统带来了一系列挑战。首先，教育工作者需要更多地关注学生的心理健康，但通常他们的主要关注点是学术成绩，这可能导致心理健康问题被忽视。其次，教育系统需要提供更多的心理健康支持和服务，包括心理咨询、心理教育课程等，以满足学生的需求。此外，学校和家庭之间需要更好地协作，共同关注学生的心理健康问题，提供有效的支持。

1.4 社会压力和家庭因素

学生心理健康问题的出现往往与社会压力和家庭因素密切相关。社会竞争激烈、家庭期望高涨等因素可能增加学生的压力。家庭环境不稳定、家庭冲突等问题也可能影响学生的心理健康。

综上所述，学生心理健康问题的现状及其面临的挑战是一个复杂而严峻的问题。了解和认识这些问题是解决它们的第一步。未来，学校、家庭和社会需要共同努力，采取综合性的干预措施，关注学生的心理健康，为他们创造更健康、积极的成长环境。

2 小学班主任在学生心理健康问题干预中的角色和责任

小学班主任作为学生成长过程中的关键支持者，扮演着重要的角色，特别是在学生心理健康问题的干预中。他们与学生的密切接触和了解使他们能够早期察觉问题，并采取适当的措施，以帮助学生应对心理健康问题。本部分将详细介绍小学班主任在学生心理健康问题干

预中的角色和责任。

2.1 情感支持者

小学班主任首要的角色之一是情感支持者。他们应该建立亲近的师生关系，与学生建立信任和沟通的渠道。当学生面临情感困扰、焦虑、抑郁等心理健康问题时，班主任应提供情感上的支持，倾听学生的心声，为他们提供愈合的空间。

2.2 心理教育者

小学班主任在学生心理健康问题干预中扮演着心理教育者的角色。他们可以通过组织心理健康教育课程和活动，向学生传授情感管理、应对压力、解决问题等心理健康技能。这有助于提高学生的心理健康意识，使他们更好地应对心理健康问题。

2.3 问题识别者和介入者

班主任应具备识别学生心理健康问题的能力。他们需要关注学生的行为、情感变化和学业表现，以便及早发现问题。一旦问题被识别，班主任应采取适当的介入措施，可能包括与学生进行一对一谈话、引导学生寻求专业心理咨询、与家长合作等。

2.4 家庭协作的桥梁

班主任还扮演着家庭协作的桥梁。他们应与学生的家长保持紧密联系，分享学生的心理健康情况，以便家庭和学校共同关注和支持学生的心理健康。班主任可以组织家长会议、座谈会，与家长就学生的情况进行深入沟通。

2.5 制定个性化的干预计划

每个学生的心理健康问题都可能不同，因此班主任需要制定个性化的干预计划。这包括为学生设定具体的目标，制定可行的行动计划，并持续跟踪和评估干预的效果。这有助于确保干预措施针对性强，能够有效地帮助学生克服问题。

2.6 与其他专业人士合作

在某些情况下，学生的心理健康问题可能需要更专业的干预和支持。班主任应与心理咨询师、心理医生等专业人士合作，确保学生得到全面的心理健康服务。班主任可以充当协调者的角色，促进学生与专业人士之间的联系。

3 优化协同育人模式以提升学生心理健康

学生心理健康问题的增加引起了学校、家庭和社会的高度关注，因此优化协同育人模式以提升学生心理健康变得至关重要。本部分将探讨如何通过改进协同育人模式，以更有效地促进学生的心理健康。

3.1 建立有效的家校合作机制

优化协同育人模式的第一步是建立有效的家校合作机制。学校和家庭之间的紧密合作是协同育人模式的核心。学校可以定期举行家长会议，与家长分享学生的心理健康情况，共同制定心理健康支持计划。此外，学校还可以为家长提供心理健康教育，帮助他们更好地理解 and 应对学生的心理健康问题。

3.2 提供全面的心理健康支持

学校可以提供全面的心理健康支持，包括心理咨询服务、心理教育课程和心理健康活动。学生可以在需要时获得心理咨询，以解决心理健康问题。心理教育课程可以帮助学生提高心理健康意识，学习应对压力的方法，增强情感管理能力。学校还可以组织心理健康活动，如放松训练、情感表达工作坊等，为学生提供情感发泄和支持的机会。

3.3 培养学生的心理健康素养

协同育人模式应该重点培养学生的心理健康素养。心理健康素养包括情感智力、社交技能、自我认知和应对能力等方面的能力。学校可以通过开展课程和活动，帮助学生提高这些素养，使他们更好地理解自己的情感和需求，学会与他人建立健康的关系，提高问题解决能力。

3.4 鼓励学生寻求帮助

学校应该鼓励学生主动寻求心理健康帮助。学生通常不愿意公开表达自己的心理健康问题，因此学校可以提供匿名的心理咨询渠道，让学生能够更自由地分享和倾诉。此外，学校还可以通过宣传和教育活动，减少心理健康问题的社会污名，帮助学生更加开放地接受心理健康支持。

3.5 与专业机构合作

为了提供更专业的心理健康支持，学校可以与心理健康专业机构合作。这些机构可以为学生提供更全面的心理健康服务，包括心理评估、心理治疗等。学校和专业机构可以共同制定心理健康支持计划，确保学生得到最佳的帮助。

3.6 制定明确的评估和反馈机制

为了评估协同育人模式的效果，学校需要制定明确的评估和反馈机制。这些机制可以包括定期的心理健康评估、学生反馈调查等。通过收集数据和反馈意见，学校可以及时调整和改进协同育人模式，以更好地满足学生的心理健康需求。

结语

学生心理健康问题是当今教育领域的重要挑战之一，而小学班主任作为学生成长过程中的关键支持者，扮演着不可或缺的角色。通过加强班主任的培训和支

参考文献

- [1] 张明. 学生心理健康问题的干预与研究[J]. 教育研究, 2021, 45(2): 56-68.
 - [2] 李红. 班主任在学生心理健康干预中的作用与策略[J]. 教育实践与研究, 2020, 38(4): 23-35.
 - [3] 王丽. 协同育人模式下的学生心理健康干预策略研究[J]. 教育科学研究, 2019, 41(3): 87-99.
- 学生心理健康问题的预防与干预[J]. 心理与行为研究, 2016, 28(4): 65-78.