

"双减"政策背景下的小学生心理健康教育之所见

周楠 睢宁县第三实验小学 221200

摘要：在“双减”政策背景下，小学生心理健康教育问题受到了人们极大关注。如何在“双减”政策背景下做好小学生心理健康教育已经成为现在很多小学校重点思考的问题。本文以小学心理健康为例，对其在“双减”背景下提升小学生心理健康教育提出了一些建设性意见，期望通过这些意见可以给小学生心理健康教育带来实质性帮助，实现我国小学生心理健康发展。

关键词：“双减”；小学生；心理健康；教育

引言

小学生心理健康问题一直是社会重点关注的问题，如何做好小学生心理健康教育直接关系到小学生未来成长与发展，因此做好这方面教学是至关重要的，特别是在“双减”政策推行后，“突然”间减负可能会让小学生心理产生一定的不适应性，如果问题没有得到及时疏解，很可能引发一些心理健康问题。基于此，对“双减”政策背景下小学生心理健康教育开展进行研究是非常有必要的。相关教育人员需要提高自身在这方面的重视程度，做好小学生心理健康教育。

一、双减政策

2021 年中共中央办公厅与国务院办公厅联合印发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，在该政策背景下，学校与教师都将教育重心落在了学科教育效能上，希望通过在小学教育中实行“精简教育”来帮助学生更好地获得学科知识与能力，并且在此基础上形成正确的社会价值观和情感态度，从而实现“减负不减质，减量不减效”的教育目标，其中具体内容包括了以下三个方面。

第一，校内负担减轻。“双减”政策明确规定小学一二年级不布置家庭书面作业，可以适当布置一些巩固学习；小学三年级到六年级书面作业平均完成时间不能超过 60 分钟。同时严禁家长布置或者变相给学生布置相应的作业，增加学生的学业负担。

第二，加强校外辅导治理。针对近年来校外培训违法违规现象进行重点整治，从审批、资本化、内容、时间等方面进行重点治理校外培训机构，其中主要是针

对义务教育阶段的学科类培训。今后，各地将不再审批新的面向义务教育阶段的学生的学科类校外培训机构。

二、“双减”政策背景下小学生心理健康教育重要性

在“双减”背景下，做好小学生心理健康教育是非常有必要的。通过心理健康教育可以提升小学生的心理承受能力，强化小学生自我调节和适应能力，这样可以为小学生未来发展打下一个良好的基础。同时开展心理健康教育也符合了国家深化改革，全面推进素质教育的理念，促使小学生全面健康发展。当下随着“双减”政策推出，小学生群体很容易出现心理问题，导致这种情况出现的主要原因是“突然”间减负，给小学生心理带来了不适应性，如果不加以疏导，就会导致小学生出现心理问题，从而影响小学生健康成长。因此，做好“双减”政策背景下小学生心理健康教育是非常有意义的。相关教育人员需要重点关注这方面问题，根据小学生实际情况，对小学生进行正确的心理疏导，帮助小学生健康成长。

三、“双减”政策下小学生心理健康良好教育策略

（一）转变教学观念，重视心理健康教育课程

长期以来，心理健康教育作为一门“副科”，一直得不到学校教育的重视。在平时教学中被边缘化，很多教育人员对小学生心理健康教育也不重视，导致现在小学生心理问题得不到有效疏导，从而引发了一系列心理健康问题，给小学生健康成长带来了不良的影响。因此，为了改变这种情况，学校教育人员需要转变自身教学观念，重视心理健康教育。根据小学生实际情况，合理安排心理健康教育课程。随着“双减”政策推行，部分地区将推行“5+2”政策，将心理健康活动课加入重点课程教学中。学校要积极响应和遵循国家政策，重视小学生心理健康教育，积极开展小学生心理健康活动课，以此实现小学生心理健康良好教育。

（二）精选教学内容，实现“提质增效”心理教学

“双减”背景下，要求小学开展“精简教育”，通过“减负不减质，减量不减效”来实现小学生心理健康教育。因此，为了更好实现这一教学目标，小学教师在开展心理健康教育时，应精选教学内容，充分体现小学生学习主体地位，从供给侧满足小学生心理健康发展需求。在准备课程阶段，教师应充分了解学生的意愿，知道学生想学习哪部分内容，同时根据学生兴趣爱好来设计相应的课程环节，突出心理健康教育问题。在这期间要充分联系小学生实际情况，从小学生身

边的一些事情、现象入手，引导学生思考心理健康问题，并让学生思考这些问题的原因以及解决方法。最后，教师再进行知识指导，引入今天所要讲解的心理健康问题。通过精选教学内容来实现“提质增效”，保证小学心理健康教学良好开展。

（三）改变教学模式，加强心理健康课堂互动

传统小学心理健康教学，一般都是以教师为主体进行教学的，即灌输式教学，教师与学生之间的沟通非常少，在课堂上也没有相应的互动，这对于小学生心理健康教育是非常不利的。在实际中，为了达到“精选教育”，有效落实“双减”政策，小学心理教育人员需要改变传统教学模式，加强心理健康课堂互动。以游戏教学为例，教师可以运用游戏教学模式来开展心理健康教育。爱玩是小学生的天性，教师要充分抓住学生的天性，在对小学生进行心理健康辅导时，开展心理游戏教学。通过设计合适的心理游戏，将游戏内容与心理健康教育重难点有机融合起来。这样学生主体性将更加突出，学生在兴趣驱使下也能够主动参与到课堂教学中来，从而实现心理健康良好教学。

比如开展“击鼓传花”游戏，可以在游戏开始前首先引导学生回忆过往一件印象深刻的事情，可以是开心的，也可以是难过的。然后开展击鼓传花游戏，谁在鼓声停止的时候手里拿着花，就要将自己刚才回忆的事情与同学和教师分享。如果有谁在生活中遇到了问题，或者自己有一件觉得悲伤的事情无法排解，则可以将花留在自己手里，分享出来寻求同学和教师的帮助。这样的教学游戏不同于课本中存在的內容，但是可以引导学生正视自己的情绪，并了解这样的情绪会带来怎样的影响。在游戏中，教师通过鼓励学生分享自己的快乐和悲伤，能够强化师生、生生之间的互动，让大家在平等和谐的氛围中进行有效的沟通，在教师和学生之间构建起情感的桥梁。

（四）关注学生兴趣，丰富学生的课余生活

“双减”政策落实，为学生提供了更多的自由活动时间，教师要充分利用这一点，让学生利用课余时间多开展一些活动。比如进行体育锻炼，在提高学生身体素质同时，也能培养学生正确的挫折观念，让学生正视生活中遇到的一些困难，不要出现气馁、悲观等心理。同时教师也要关注学生的兴趣爱好，组织学生参加一些社会实践活动，比如在春天来临之际，组织学生参加春游等。在活动中多跟

学生进行沟通交流,帮助学生放松心情,并且对于学生出现的一些心理健康问题进行引导和教学,让学生在轻松环境氛围中完成心理健康知识学习。此外,教师也要立足于学生实际,帮助学生树立正确的观念。教师以“尊重生命”为主题,让学生利用课余时间了解周边的动植物,通过角色扮演或者换位思考方式来体验生命的价值,在具体情境感受下逐渐形成正确的生命观,进而延伸到世界观、人生观、价值观的树立,为学生今后的学习和发展奠定牢固的基础。

(五) 优化家庭教育, 构建家校一体心理健康教育体系

“双减”政策推行,让学生在众多补习班中“脱离”出来,有了更多的时间与自己家长进行互动。因此家长也需要关注小学生心理健康问题,了解学生在学校的表现,与学校一同对学生心理健康进行教育。同时家长也要改变原先那种简单粗暴的家庭教育方式,多关心学生的情感,要以平等、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的生活,做到多鼓励,少批评,适时引导,营造一个和谐温馨的家庭环境。在此期间,家长也可以将学生在家里的表现反馈给学校老师,与学校老师一起分析学生心理健康问题,做好对学生心理健康引导,帮助学生健康地成长。

结束语

综上所述,自双减政策推行以来,小学阶段的教育教学产生了巨大变化,这些变化可能会给小学生心理带来一些不适应。为了避免小学生出现心理健康问题,学校需要转变教学观念,重视心理健康教育课程,通过将其纳入重点教学课程中来保证小学心理健康良好教学。同时精选教学内容,实现“提质增效”心理教学。根据学生的兴趣爱好,选择合适的心理健康教学内容,引导学生主动地参与到心理健康教学中来。最后,改变教学模式,加强心理健康课堂互动。通过有效沟通来帮助学生树立一个正确的价值观念,实现学生健康成长。

参考文献

- [1]让阳光常驻孩子心中——山东省烟台市芝罘区毓璜顶小学心理健康教育工作简介[J].中小学心理健康教育, 2021(25):81-82.
- [2]肖利霞,田晓东,翁超,夏学明.新城区小学生心理健康教育需求及现状的评价分析——以武汉市汉南区子林小学学生为调查样本[J].成才,2021(S1):3-8.

[3]储存阳光 必有远芳——山东威海市高新区沈阳路小学心理健康教育工作介绍[J].中小学心理健康教育, 2021(16):81-82.

[4]高李英, 尤佩娜.生命抚育生命——“和谐+生态”理念引领下的小学心理健康教育[J].未来教育家, 2021(05):19-21.