

家庭教育对小学生心理健康的影响研究

谢颖慧

(江西省瑞金市金穗学校 江西 瑞金 342500)

[摘要] 家庭是孩子的第一所学校, 家长是孩子的第一任老师。孩子一出生, 最先接触的就是家庭。即使进入学校学习后, 在家庭生活的时间依旧占主要部分。原生家庭的教育会给一个人的一生都打上印记, 对小学生的心理健康影响尤其如此。

[关键词] 家庭教育; 小学生; 心理健康

引言

小学生是祖国的未来和希望, 承担着日后建设强大祖国的重任, 而这一目标则要求小学生要具有良好的品德, 积极向上的学习状态以及掌握丰富的文化知识。但是当前部分小学生的心理状况不容乐观, 问题多多, 不但影响各学科教学的效果, 而且给班级管理和教学带来一定的难度。如何对小学生进行心理健康教育, 采用哪些有效途径才能改善当前教学的不利状况, 成为小学教师重点研究的内容之一。

1 家庭教育对小学生心理健康的影响

家庭教育对小学生心理健康的影响主要表现在: 家庭教育方式与学生心理健康、行为方式、思维模式密切相关。在应试教育背景下, 成绩在家长心中是评价孩子优劣的重要指标。家长的严要求、高期望, 使孩子长期在压抑或过度紧张状态下学习、生活, 从而出现学习效率低下、厌学甚至逆反状况, 给孩子造成了严重的心理压力。家长只重视成绩, 对孩子的学习压力、课业负担漠不关心。当孩子的学习成绩未达到家长的期望值时, 家长采取严惩、过分干涉等教育方式, 造成了孩子心理的自卑、怯懦、焦虑、不满、恐惧、自责等倾向。长此以往, 导致孩子性格内向、不善沟通、抗挫能力弱等。另外, 农村地区很多家长外出务工时委托老人看管孩子, 忽略了与孩子之间的情感交流和心理沟通, 当孩子在生活、学习、交际等方面遇到问题时, 需要寻求心理援助却不知如何或者向谁求助, 以至于造成心理上的困惑、无助与焦虑。由此可见, 不良的家庭教育方式、过高的期望值都会加重孩子的心理负担, 进而使其出现心理问题。

2 家庭教育促进小学生心理健康的策略

2.1 摒弃说教, 控制情绪, 用情感教育感染孩子对孩子的教育, 身教重于言传, 情感教育大于说服教育

家庭教育促进小学生心理健康的策略之一是摒弃说教, 控制情绪, 用情感教育感染孩子对孩子的教育, 身教重于言传, 情感教育大于说服教育有的家长天天教育孩子, 大道理一套一套的, 但是却收效甚微。这是为什么呢? 原因就在于单纯的、枯燥的说教, 无法在孩子心理上形成共鸣, 孩子无法理解, 甚至还会在心里滋生逆反情绪。这时候, 就需要在情感上对孩子进行爱的教育。当孩子犯错时, 严厉的训斥可能比不上一个理解宽容的眼神。允许孩子犯错, 但是要努力改正; 当孩子受了委屈时, 暴跳如雷地评理可能不如一个大大的拥抱。让孩子感觉到父母永远是他坚强的后盾, 所有的委屈可能都会消散。情感教育要收到成效, 关键的一点是父母要控制好自己情绪。在生活中, 为人父母也会有很多的不如意。工作的压力、生活的繁琐、竞争的激烈, 往往让很多父母焦头烂额。在外面尽量表现正能量的一面, 但是回家后就发泄自己的情绪, 更有甚者在孩子面前表现出来。这样, 很容易在孩子的心理上留下阴影。因为在家庭中, 父母的情绪会直接传染给孩子。即使父母从不直接批评孩子, 但是, 父母终日郁郁寡欢, 孩子能快乐吗? 孩子的心理能健康吗? 因此,

父母在孩子面前, 应该是温和、乐观、快乐的, 孩子耳濡目染, 也会形成温和的性格和健康向上的心理。这样, 情感教育才是成功的。

2.2 家长要不断学习, 提高家庭教育质量

家庭教育促进小学生心理健康的策略之二是加强心理健康教师队伍建设。家长要不断学习, 提高家庭教育质量父母文化素养的高低影响亲子关系的质量和孩子的心理健康发展。因此, 父母应积极提高自身的文化素养水平, 多阅读家庭教育类、心理学类的书籍, 多参加家长学校活动, 多与其他家长和学校老师交流沟通, 提升家庭教育的质量。教育, 从来不只是孩子的功课, 而是父母的修行, 父母该怎么做, 才能让孩子更好地成长, 这是每一位家长都应该思考的问题, 也是我们必不可少的修炼。

2.3 家庭与学校要形成关注学生健康发展的育人理念

家庭教育促进小学生心理健康的策略之三是家庭与学校要形成关注学生健康发展的育人理念。心理健康是学生个性全面发展的基础, 健康的心理能够对学习、生活的各个方面产生积极的影响。家校共育的教育理念一致, 都对学生的心理健康教育非常重视, 才能促进心理健康教育快速发展, 解决学生的心理健康问题。家校共育应认识到心理健康教育的重要性, 心理健康教育是实现素质教育发展的基础, 也是推动学生全面发展的主要支撑点。因此, 教师应该将关注的重点从成绩转移到学习能力、情绪状态和人格品质上来。家校共育合作方式中, 家长要认识到学校心理健康教育的优势和必然性, 认识到教育孩子是自己的重要任务; 学校要认识到家庭教育的作用, 积极配合家庭教育。只有两者积极配合, 才能加大学生心理健康教育的力度和深度, 才能促进学生身心的健康发展。家长是孩子的第一任教师, 既负责对孩子的养育, 又负责对孩子的教育, 孩子的启蒙教育就是在家长的养育中实现的。“养”是“育”的前提, “育”是“养”的根本目的。家长应重视“养育”而避免溺爱孩子, 改变让孩子自然成长的观念, 树立和履行以教育为核心的科学责任观。

结语

总之, 家庭教育对小学生的心理健康影响很大。作为家长, 必须从小重视孩子的家庭教育, 深刻认识其重要性, 遵循孩子的生长发育规律, 讲究教育的方式方法。同时, 和学校加强沟通, 协同合作, 才能形成教育合力, 从根本上保障小学生的身心健康发展。

参考文献

- [1] 赵郝锐. 大学生心理适应: 原生家庭的影响[D]. 苏州: 苏州大学, 2017.
- [2] 卢婧, 曹莉莉. 混沌理论视角下原生家庭影响力探析[J]. 齐齐哈尔大学学报(哲学社会科学版), 2011(1): 71-74.
- [3] 唐容. 婴幼儿家庭教育中父亲参与现状及家庭对策研究[D]. 成都: 四川师范大学, 2012.