

基于心理疏导下培养农村初中留守儿童的良好习惯相关研究

黄华赵¹ 梁欣燕²

1. 平南县上渡街道大成第二初级中学, 2. 平南县寺面镇中心小学

摘要: 本研究旨在探讨心理疏导在培养农村初中留守儿童良好习惯中的重要作用。农村初中留守儿童面临多方面的挑战, 包括不利的生活环境、学习困境、心理问题以及家庭教育的缺失。这些因素不仅影响他们的身心健康, 还可能导致价值观的扭曲和社交能力的不足。本研究通过分析这些问题, 提出心理疏导作为一种有效的干预措施, 能够显著提高留守儿童的学习动力、形成积极的生活态度, 建立健康的心理状态, 以及提升他们的人际交往和社会适应能力。研究还探讨了心理疏导在实际应用中的具体方法, 如建立信任关系、提供心理咨询与辅导、管理情绪、缓解压力以及社交技能的培养。最终, 研究指出心理疏导能有效促进留守儿童良好习惯的形成, 对他们的整体发展具有积极影响。

关键词: 留守儿童; 心理疏导; 习惯培养

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.07.112

随着农村劳动力的大量外迁, 农村初中留守儿童成为一个日益突出的社会问题。这些儿童在缺乏父母直接照顾和引导的情况下, 面临着一系列复杂的生活和心理挑战。他们常常遭遇不利的生活环境、学习压力、心理困扰以及家庭教育的缺失。这些问题不仅影响他们的当前生活质量, 还可能对其长期发展产生负面影响。因此, 探索有效的干预措施, 以帮助这些儿童克服困难, 发展良好的生活习惯, 成了一个重要的研究课题。

一、农村初中留守儿童存在问题分析

(一) 生活环境与身心健康

农村初中留守儿童的生活环境往往较为艰苦, 缺乏良好的卫生条件和营养供给。此外, 由于缺乏父母的关爱和照顾, 他们的身心健康容易受到影响。一些孩子可能会出现身体发育不良、免疫力下降等问题, 同时也可能面临心理上的困扰, 如孤独感、焦虑等。

(二) 学习困境与学业压力

农村初中留守儿童的学习条件相对较差, 缺乏良好的教育资源和教育环境。一些孩子可能会因为家庭经济条件较差而无法承担学习用品的费用, 导致无法正常进行学习。此外, 由于缺乏父母的监督和指导, 一些孩子可能会面临学习上的困扰, 如学习成绩下滑、逃课等问题。

(三) 心理问题与情绪困扰

农村初中留守儿童的心理问题较为突出。由于缺乏父母的关爱和支持, 一些孩子可能会出现自卑、孤独、焦虑等心理问题。此外, 他们也可能面临情绪上的困扰, 如易怒、抑郁等。这些问题不仅会影响他们的学习

和生活, 还可能对他们的未来产生负面影响。

(四) 家庭教育缺失与价值观扭曲

由于父母长期在外务工, 一些孩子可能会被委托给祖父母或其他亲戚照顾。然而, 这些监护人往往无法提供足够的关注和支持, 导致孩子的家庭教育存在缺失。此外, 一些孩子可能会因为缺乏正确的价值观引导而出现价值观扭曲的情况, 如崇尚金钱、追求享乐等。

二、心理疏导对农村初中留守儿童良好习惯培养的作用

(一) 提高学习动力与兴趣

心理疏导可以帮助农村初中留守儿童提高学习动力和兴趣, 通过了解他们的内心需求和关注他们的情感状态, 教师可以激发他们的学习热情和兴趣, 帮助他们建立正确的学习态度和学习目标。留守儿童由于缺乏家庭教育和心理支持, 常常在学习上显得消极和缺乏兴趣。心理疏导通过建立一种支持性和鼓励性的环境, 帮助这些儿童认识到学习的重要性, 激发他们对知识的好奇心和探究欲。心理辅导员可以通过了解儿童的兴趣点, 将学习内容与他们的兴趣相结合, 从而提高他们的学习积极性。此外, 通过定期的反馈和奖励机制, 可以进一步增强他们的学习动力。心理疏导还帮助这些儿童克服学习中的挫折感, 增强自我效能感, 从而在学习过程中保持积极和主动的态度。

(二) 形成积极的生活态度与价值观

农村初中留守儿童在成长过程中往往缺乏正确的价值观引导和积极的生活态度。心理疏导通过与儿童的互动和沟通, 帮助他们建立起积极的生活态度和健康的价

价值观。这包括教育儿童如何正确认识自我价值、尊重他人、培养同情心以及理解社会责任感。心理辅导员通过讨论、角色扮演和其他互动活动，引导儿童学会欣赏生活中的积极方面，培养乐观的心态。同时，通过引导他们反思个人行为 and 决策的后果，帮助他们逐步形成符合社会道德和伦理的价值观。这些活动有助于留守儿童更好地理解 and 适应社会环境，为其未来的社会融入奠定基础。

（三）建立健康的心理状态与自我认知

心理疏导可以帮助农村初中留守儿童建立健康的心理状态和自我认知，由于这些儿童由于长期与父母分离，容易产生情绪问题和自我价值感低落的情况。心理疏导通过提供一个安全、理解和接纳的环境，帮助他们表达和处理内心的情感和想法。专业的心理辅导员通过一系列活动和谈话，引导儿童认识到自己的情感和需要，学会自我调节和处理复杂的情绪。此外，辅导过程中的自我探索活动可以增强儿童的自我认知，帮助他们理解自己的个性、优点和潜力。这种自我认识的提高对于他们的个人成长和未来的决策制定极为重要。

（四）提升人际交往能力与社会适应能力

心理疏导可以帮助农村初中留守儿童提升人际交往能力和社会适应能力，通过教育和实践活动，可以显著提高留守儿童的社交技能和适应能力。在心理辅导过程中，儿童被鼓励与同伴互动，学习如何有效沟通、解决冲突和建立友谊。这不仅提升了他们的社交技巧，还增强了他们的团队合作能力和同情心。此外，通过模拟社会情境和参与小组活动，儿童学习如何在不同的社会环境中适应和表现。这些技能的提升对于他们在学校和未来生活中的社会融入具有重要意义。心理疏导还特别强调培养儿童的自尊和自信，这对于他们在社交场合中的主动性和积极性至关重要。

三、心理疏导在农村初中留守儿童良好习惯培养中的应用

（一）建立信任关系

建立信任关系是心理疏导在培养农村初中留守儿童良好习惯中的关键步骤。信任关系的建立能够为留守儿童提供一种安全和稳定的环境，让他们感受到自己被关注和理解。这种信任关系的建立需要心理辅导员具备耐心、真诚和一致性等品质。心理辅导员需要倾听留守儿童的心声，尊重他们的感受和需求，并给予积极的回应和支持。通过与留守儿童的深入交流，辅导员可以了解

他们的兴趣、优点和困惑，从而为他们提供个性化的心理疏导。在这个过程中，辅导员需要展现出真诚和一致性，让留守儿童感受到他们的感受和经历是被重视和尊重的。通过持续的努力和交流，心理辅导员可以与留守儿童建立良好的信任关系。这种信任关系可以让留守儿童更愿意分享自己的想法和感受，从而有助于心理疏导的顺利进行。同时，信任关系的建立也为培养留守儿童的良好习惯打下了坚实的基础。在建立信任关系的基础上，心理辅导员可以进一步引导留守儿童培养良好的习惯。例如，辅导员可以通过鼓励留守儿童积极参与集体活动、提供学习方法和技巧的建议等方式，帮助他们提高学习动力和兴趣。此外，辅导员还可以引导留守儿童树立积极的生活态度和价值观，如鼓励他们关注社会公益事业、参与社区活动等。这些良好习惯的培养不仅有助于留守儿童的健康成长，也为他们的未来发展奠定了坚实的基础。

（二）心理咨询与辅导

心理咨询与辅导在帮助农村初中留守儿童形成良好习惯中扮演着核心角色。留守儿童由于父母长期不在身边，面临着多种情感和生活挑战，心理咨询可以为他们提供一个安全、支持的平台，帮助他们更好地了解 and 认识自己，探索自己的情感和行为习惯。在心理咨询过程中，心理辅导员需要与留守儿童建立良好的关系，了解他们的需求和问题，采用各种心理技术和方法，如认知行为疗法、情感聚焦疗法等，帮助他们解决内心矛盾和冲突，提高自我认知和情感管理能力。此外，心理辅导员还可以通过制定实现目标的计划，如提高学习效率、改善人际关系等，帮助留守儿童建立积极的思维模式和行为反应，培养良好的习惯。在心理咨询过程中，心理辅导员还需要关注留守儿童的家庭背景和环境，了解他们的生活状况和社交网络，为他们提供更加全面的支持 and 帮助。心理辅导员需要具备专业知识和技能，为留守儿童提供个体化的评估和支持，帮助他们解决内心矛盾和冲突，建立积极的思维模式和行为反应。

（三）情绪管理与压力缓解

情绪管理与压力缓解对于农村初中留守儿童的心理健康和习惯培养至关重要。由于留守儿童常常面临着孤独、焦虑、抑郁等负面情绪的困扰，以及来自学业、家庭和社会的压力，因此情绪管理和压力缓解技巧的培养显得尤为重要。心理疏导可以帮助留守儿童了解自己的情绪，并学会识别和表达自己的情感。通过教授有效的

情绪管理技巧,如深呼吸、冥想、情绪日记等,留守儿童可以更好地理解和控制自己的情绪反应,避免因情绪波动而产生过激的行为和决策。同时,心理疏导还通过放松训练、游戏和体育活动等手段,帮助留守儿童释放紧张和压力。这些活动不仅可以缓解他们的身体压力,还可以提高他们的心理弹性,增强面对压力和困难的能力。通过心理疏导的干预措施,留守儿童可以更好地适应学习和生活环境,提高自我管理和自我约束能力,从而为培养良好习惯打下坚实的基础。在情绪管理和压力缓解的过程中,心理辅导员需要与留守儿童建立信任关系,了解他们的情感需求和问题,并提供个性化的支持和指导。

(四) 社交技能的培养与提升

社交技能的培养与提升是农村初中留守儿童心理疏导的重要组成部分。留守儿童由于长期与父母分离,往往面临人际关系紧张、社会适应困难等问题,因此培养他们的社交技能对于提高他们的生活质量和社会适应能力至关重要。心理疏导通过各种活动和训练帮助留守儿童发展倾听、表达、合作、解决冲突等必要的社交技能。在辅导过程中,心理辅导员通过观察、引导、示范等方式,引导留守儿童参与角色扮演游戏、小组讨论和合作任务,让他们在实际操作中学习和提高社交技能。此外,心理辅导员还注重培养留守儿童的同理心和社会认知能力,帮助他们理解他人的情感和观点,提高他们在社交互动中的敏感性和适应能力。在社交技能的培养与提升过程中,心理辅导员需要与留守儿童建立信任关系,了解他们的社交需求和问题,并提供个性化的指导和支持。同时,辅导员还需要关注留守儿童的家庭背景和社会环境,为他们提供更加全面的支持和帮助。通过心理疏导的干预措施,我们可以有效地提高农村初中留守儿童的社交技能和适应能力,促进他们的健康成长和发展。

(五) 心理疏导促进良好习惯形成

心理疏导在促进农村初中留守儿童形成良好习惯方面,确实发挥着不可替代的作用。由于留守儿童常常面临着多种挑战,包括家庭环境的不完整、社会资源的匮乏以及长期与父母的分离等,他们更容易形成一些不良的习惯。这些不良习惯可能包括学习动力不足、生活自理能力差、情绪不稳定等,这些不仅影响了他们的日常学习和生活,更可能对他们未来的发展产生长期的负面影响。首先,心理疏导可以帮助留守儿童建立正确的学

习习惯。学习是初中生生活中的重要部分,而良好的学习习惯对于提高学习效果和培养学习能力至关重要。心理疏导通过引导儿童制定合理的学习计划,帮助他们掌握正确的学习方法和技巧,同时激发他们的学习动力,从而促进他们形成良好的学习习惯。其次,心理疏导还可以帮助留守儿童提高生活自理能力。由于父母长期不在身边,留守儿童可能缺乏必要的指导和关爱,导致生活自理能力较差。心理疏导通过教授儿童基本的生活技能,提高他们的自我管理能力和帮助他们掌握基本的生活技能,提高独立生活的能力。同时,心理疏导还关注留守儿童的心理健康习惯。通过教授积极的思维模式、情绪调节技巧、适应性应对策略等,心理疏导帮助留守儿童建立健康的心理习惯,提高他们的心理素质和应对压力的能力。

结论

本研究深入探讨了心理疏导在培养农村初中留守儿童良好习惯中的作用和应用方法。研究表明,心理疏导对于改善留守儿童的生活环境、缓解学业压力、解决心理问题以及弥补家庭教育缺失具有显著效果。通过心理疏导,留守儿童能够提高学习动力,形成积极的生活态度,建立健康的心理状态,并提升人际交往及社会适应能力。此外,实践中的心理疏导应包括建立信任关系、提供专业咨询、情绪管理、压力缓解和社交技能培养等方面。研究强调,心理疏导不仅是帮助留守儿童应对当前挑战的有效工具,更是促进其长期健康成长的重要手段。未来的工作应更加关注心理疏导的具体实施和效果评估,以便更好地服务于这一特殊群体的需求。

参考文献

- [1] 梁维光. 农村留守儿童卫生习惯养成的小组工作介入研究[D]. 西北民族大学, 2023.
- [2] 杜卉. 乡村振兴目标下农村留守儿童身心健康关爱服务体系构建研究[J]. 好家长, 2023, (07): 56-58.
- [3] 宋爱玲. 农村中小学留守儿童学习习惯的培养[J]. 家长, 2022, (35): 4-6.
- [4] 韩国琳; 黄玉玫. 信息化时代下农村留守儿童良好学习习惯养成实践研究[J]. 中国新通信, 2022, 24(22): 143-145.
- [5] 天志东. 农村留守儿童的管理建议[J]. 课程教材教学研究(教育研究), 2022, (24): 11-13.
- [6] 褚秀梅. 加强农村留守儿童德育工作的策略研究[J]. 吉林教育, 2022, (18): 42-44.