

刍议小学生心理健康的影响因素及其对策研究

陈武良

(信宜市镇隆镇昌耀中心小学 广东 茂名 525347)

【摘要】随着孩子们的日益增加,现在很多的家长以及长辈都给自己的子女报各种各样的兴趣班或者培训班。老师们和家长们都在不断地督促学生以及孩子,让他们学习,来保证他们以后更加有大的能力,有所作为。但是往往家长和老师们,他们仅仅注意到的只有孩子们的成绩,已经能力,他们并没有注意到自己孩子和学生的一种心理健康状态。这篇文章即将要进行的关于小学生的心理健康的一些分析,找出影响因素来对这些因素进行分析。

【关键词】小学生;心理健康;影响因素;对策研究

学生孩子们的心理健康的发展,对于他们的未来可以说是非常重要的,所以我们要从小学生开始抓起,注意他们的心理健康素质培养,了解他们的健康状况。研究影响这些状况的因素促进他们未来的发展但是这些因素可能来自各方面比如说他们的家庭或者他们的学校,也有可能来自于社会这些等等。我们就需要根据这些现状来进行一系列的分析对他们来进行深入的探讨以及探索。只有这样我们才能够合理的促进他们心理健康的发展。

一、当前小学生心理健康状况的主要影响因素

1.1 自身因素

小学生个体的因素,应该说这就是我们小学生们出现心理健康问题的一个内在的因素,也是非常非常关键的因素之一。我们一般来说,他的个体因素也包含了他的遗传,生理以及心理等因素。很多他们的心理发展,还有心理健康的形成和他们的生理疾病,或者是他们机体的一些障碍有关,还有一些呢就是和小学生的心理的一个发展有矛盾或者冲突,还有和他们自身一些需求的满足的程度,以及心理上所受到的挫折,还有并非良好的个性等等心理方面的因素有关。

1.2 家庭环境方面

我们的家庭就是学生们主要的生活的一个环境。尤其是对于小学生来说,他们绝大多数的时间都是在家里的,尽管随着他们年龄不断的在生长,但是家庭对于他们的影响却越来越弱。但是在这种情况下,家庭给他们带来的影响仍然是不能够被时间所消磨的,所以家庭是影响他们小学生心理的健康发展的一项重要以及关键的因素。温暖的家庭氛围,给学生们带来的是一种,很正确的人生观和价值观,对于他们的生长方面有一定积极的影响。相反的,一个没有良好的家庭氛围的孩子,可能就会染上一些坏的习惯,甚至也可能逐渐的就会产生一些不良的心理问题。所以家庭关系以及家庭的氛围都会对学生的心理产生一定的影响。

1.3 学校方面的影响

学校就是除了家庭之外学生们所要待的时间最长的一个地方,也就相当于我们经常说的,他就是我们学生的第二个家。所以学校也是影响小学生的心理健康发展的一个非常重要的因素。在学校里和同学们的相处关系,以及班里的风气,学校的风气,老师的教授方法以及学习的内容都会对这些学生们,尤其是小学生,产生非常大的影响。

1.4 社会方面的影响

所有人都是在社会里生活,当然学生们也不例外,所以社会的一切都会对他们产生一些影响。他们会受到的影响来自社会的方方面面,所以社会也是引起他们心理健康发展的一些重要的诱导因素。我们经常从政治和经济等方面进行社会影响方面的分析,这些对于学生们来说,可能是有一些让人感觉不可思议,但是政治经济确实也是给学生们心理健康产生了一定的影响。比如环境的污染,还有人们的交流交易这些因素都会对他们的心理健康产生一定的影响。环境污染或者人和人之间的感情危机,还有矛盾都会不利于学生们的心理健康的发展。还有我们在社会中碰到的网络信息以及媒体信息。都会因为科技的不断发展而越来越多的渗透进学生们的生活里,网络上一些不好的言传以及不良的信息,都会通过这些方面进入学生们的认知里,他们的心理

也会遭到一定程度的破坏。在社会中出现的一些环境的污染以及治安问题或者是人际关系方面的问题都会让他们感到不安,或者是没有安全感,对他们的心理健康也会产生很大的影响。

二、小学生出现心理健康问题时的表现

小学生当他们出现一些心理健康问题时会有很多方面的表现,比如说他们会全部以自己为中心,在学习方面遇到问题,或者是在意志方面出现障碍,以及会产生很严重的心理依赖等等。

现在我们遇到的孩子,大部分他们都是独生子女。他们在家庭里面跟他们交往的对象一般都是自己的爸爸妈妈或者是亲人,他们也都是成人。在这种并没有自己同龄人的这个交往关系中,她们常常是被宠坏的,他们存在比较普遍的任性或者固执这样的问题,大部分是以自己为中心的。我们国家里家长非常重视我们孩子们的安全的问题,对他们非常的你爱,所以造成了很多孩子,就像是我們常说的,就像温室房里的涨涨出来的花朵。他们经不住任何的挫折也经不住任何的困难,当碰到这些挫折和困难时就会觉得无能为力,也就采取逃避或者其他的消极方式。

小学生们没有自己独自生活的这样的能力,他们在生活的过程中还只能靠着老师或者他们的家长长辈们关心照顾,所以在这种情况下,他们大部分都会产生一种依赖的心理病,不能独立。当长期处于这种心态时,小学生们就会觉得自己什么都做不成,认为自己不好,也不敢自己做一些事情,尝试一些新鲜的事物。而且在他们学习的过程中,非常的容易疲惫,产生厌学心理,他们长时间独自学习就会表现出视力下降呀,或者是其他的心理抑郁,烦躁的现象,注意力也很难再集中起来了。

三、小学生心理健康问题的对策

学校,社会等各个方面一定要加强安全问题以及环境问题的管理,对于教师进行培训,对居民们以及社会的公民们进行告知与教育。给学生们建立心理培训是建立心理培训方案,开展心理的实践活动,以及,招聘心理教师和心理咨询师等等,筹备心理健康的测试和问答,多方面的了解学生们的心理问题。对他们进行疏导以及治疗,合理的利用资源,整合资源。

结束语

家长家庭一定要改变教育的方式,采取一定的措施,提升家长自己的修养,提升文化以及各种方面的知识。补充关于心理学以及教育学的知识,了解孩子的需求。从各个方面提升自己的能力以及提升。家长的责任感。记住抚养教育孩子是自己的义务,给予孩子更加完善的义务教育,花更多的时间来陪孩子教育孩子。

孩子们就是祖国的未来,孩子心理健康发展的教育,就是国家未来的影响因素。在这种情况下,我们一定要注意心理健康的状况,认真分析心理健康的形成原因,并且从各个方面采取解决措施。将这项工程做好,才能真正培养出有素质的接班人。

参考文献

[1]徐晓,吴学华,何海燕,杨京楠.四川秦巴山区小学生心理健康状况及其影响因素分析[J].心理月刊,2019,14(03):5-7.

[2]杜柏玲.甘肃山区农村小学生心理健康状况及其影响因素研究——以陇南市为例[J].甘肃高师学报,2016,21(11):54-58.