

单亲家庭小学生心理健康问题的探究

刘云

石家庄市桥西区东良厢小学

[摘要]家庭是人生的第一所学校，孩子是父母的第一任老师。家庭对孩子的影响是伴随一生的。幸运的童年可以治愈人的一生，而不幸的童年却要用一生来治愈。随着近年来离婚率的逐年攀升、未婚生育情况的不断增多以及其他各种意外情况的发生，导致现在的单亲家庭越来越多。从教以来，我发现单亲家庭的孩子心理健康出问题的几率很高。由于家庭教育的缺失，使得很多孩子的心理问题得不到疏导，日积月累，心理问题越来越严重。如何让单亲家庭的家庭教育更加完备，让单亲家庭的孩子更加健康的成长，是值得思考的现实问题。

[关键词]单亲家庭；小学生；心理健康

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.1088

引言：

我们一生在家庭中生活的时间占我们一生时间的一半还要多。尤其是在我们上学、工作之前，我们所有的时间都是在家庭环境中度过的。父母的一言一行，都在潜移默化地影响着孩子。家庭教育对心理健康有着至关重要的作用。但随着近年来离婚率的逐年攀升、未婚生育情况的不断增多以及其他各种意外情况的发生，导致现在单亲家庭越来越多。从教以来，我发现单亲家庭小学生的心理健康问题在各项教学工作中最为突出、最为棘手。小学是性格形成、价值观念、人生观念开始形成的重要阶段，心理健康问题的解决与否直接影响着学生学业、生活乃至今后的一生。

一、心理问题的表现形式

（一）自卑敏感、沉默寡言型

《红楼梦》中的林黛玉，是一个父母双亡，寄住在外祖父家的孤儿，她的行为将敏感的性格展现得淋漓尽致。很多孩子，或多或少的都存在敏感自卑的心理问题，单亲家庭的孩子在这个问题上表现尤为明显。当这样的情绪围绕着人的时候，他们在人际交往中很容易出现问题。小学生在一起玩有自己的一套规则，他们都有自己相对固定的小团体。但是单亲家庭的孩子经常会自己一个人玩，很难融入班级的小团体。我曾经不止一次发现，体育课自由活动或者大课间的时候，有单亲家庭的学生要么自己一个人在操场溜达，要么在班级里坐着。询问之后才知道，其他孩子很怕和这个孩子玩，因为这个孩子总是玩着玩着，就会因为这样或者那样的原因生气，这样的情况多了，很多孩子就不愿意和他继续玩了。这个孩子他既愿意和其他孩子玩，又觉得很多事情、很多人不如意，渐渐地也就不再和其他孩子玩。孤单的环境让他自卑敏感的性格更加严重，这就进入了一个恶性循环。

（二）缺乏安全感，性格矛盾型

进入一个新的环境，陌生的人和事会让人缺乏安全感，人有害怕的情绪很正常。但这种情绪会随着时间的增加、年龄的增长而逐渐减少，在熟悉的班级环境中慢慢变得自在。但有些孩子的情况却不会随着时间的增加有很明显的变化。我之前教的一个单亲家庭的孩子就是一个安全感却极度缺乏的人。一年级刚进入班级时，其他小朋友的害怕在于老师来的时候安静做好。她在害怕或者不开心的时候，就会经常自己躲在桌子底下，以此来寻求安全感。经常躲起来，有时候有很想表现自己，想让大家看到。她基本每节课都在老师身边找老师说话，言语中带着小心翼翼的讨好。学生和老师之间的交流更多的是学习上的问题请教、讨论或者平时遇到问题找老师解决。这个孩子跟其他学生的交流不一样，总是问一问老师说过的问题，或者问老师有什么可以帮忙的，也有时候只是在旁边看着老师和其他同学交流。平时希望老师看到自己，希望其他同学看到自己，也希望通过寻求关注来寻找安全感；伤心、生气的时候躲起来，是面对问题用逃避的方式寻求安全感。看似矛盾的行为背后，都是这个学生极度缺乏安全感的表现。

（三）无法控制情绪，性格暴躁型

有些单亲家庭的学生心理问题相对内敛，有些则表现得更为张扬。有的孩子性格暴躁，情绪非常容易激动。在和人交往中，每次和别人有不一样的意见的时候，都会表现出难以遏制的愤怒夹杂着难以控制的眼泪。和其他学生发生冲突，出口骂人甚至动手的次数比其他孩子要多很多。因为他总是觉得自己受到欺负，没有办法冷静下来进行理智的分析和思考。没有人倾诉、没有人指引，这种情绪越积越多，就会转变为愤怒、暴躁，行为上表现为爱骂人、爱打架。有些孩子还带有很重的报复心理。

二、产生的原因

孩子是父母的一面镜子，是家庭的一面镜子。不管何种心理问题，究其原因，都离不开家庭教育的缺失、离不开父母的影响。家庭中爱的缺失、沟通渠道的不畅是孩子产生心理问题的温床。

（一）父母的言传影响

虽然每个孩子心理问题具体的表现不一样，但究其原因都离不开家庭教育的缺失。很多单亲家庭在离婚前父母感情就不好了。经常吵架的家庭环境使得孩子非常没有安全感，父母易怒、暴躁的性格不仅会影响孩子的情绪，还会让孩子在自己遇到问题时进行模仿。脆弱的心理在与人交往时就会表现出种种问题。

（二）无人关心的生活状态

单亲家庭的孩子由于父母一方陪伴的缺失，加之生活压力的原因，很多家庭基本属于放养的状态。父母很难抽出时间关心孩子、关注孩子情绪，也没有精力和孩子谈心、在孩子遇到问题时引导孩子解决问题。很多孩子处于一个封闭的状态，没有家人、没有朋友，很多委屈、很多想法都得自己消化，情绪很容易崩溃。

（三）狭窄的生活视野

望子成龙的愿望是很多中国家长的通病。很多家长自己没完成的理想都会强加给孩子。再加上补习班的内卷导致现在孩子学业压力越来越重。课堂作业很多、课后辅导班五花八门，将孩子的时间瓜分殆尽。随着电脑、电视、手机的普及，随着互联网进入普通百姓的家中，孩子难得的休闲时间，注意力又被这些充满诱惑力的网络世界吸引。游戏、视频等方式五花八门，很多孩子在课业之余将时间都花在电子产品上。独自一个人处在网络世界中，或者和网络虚拟的人物交流对话。根本没时间去外面看一看外面的世界，也没时间、没机会去和其他人认识。生活范围越来越小，人的视野越来越窄。

三、解决的措施

学生心理问题的解决是一个复杂的过程。离不开学校、社会和家庭的共同作用。当然，解铃还需系铃人，小学生心理问题的解决还得主要依靠家庭力量。父母都是爱孩子的，很多时候，父母只是没有意识到自己的问题。这就需要我们共同的努力。

（一）加强和孩子的沟通

学生处于人生观、世界观形成的重要阶段，很多观念、行为都可以引导。学校教师和心理教师要及时发现学生的心理问题，和学生沟通。给学生正确的引导。同时也要积极和家沟通

通,尽量让家长认识到学生的心理问题,教给家长方法,家校形成合力。很多家长和孩子都是不会沟通的。让家长和学生之间产生有效沟通,让孩子在家庭和学校中遇到问题有人可以倾诉,有人可以提供帮助。如何让家长和学生之间架起良好沟通的桥梁,需要老师因人而异、视情况而定。家长和孩子一起做家务,一边做家务一边聊天,这种交流方式很多家长反馈比较好。再有就是在和孩子出去玩的时候,彼此最容易打开心扉。良好的语言沟通,可以减少很多负面的情绪和误会,拉近人与人之间的距离,从而形成健康的心理和良好的人际关系。

(二) 满足学生爱和尊重的心理需求

随着学生年龄的增加,精神层面的要求会越来越多。不管是父母还是老师在平时和学生的交流中,多开展正向的、积极地鼓励和评价。在学生犯错的时候,站在学生的角度思考问题,给予正面的引导,而不是一味地批评。在学生遇到问题的时候,提供积极地帮助,让学生充分感受到爱。我接触的案例中,很多父母看见孩子犯错大声呵斥或者反复讲道理,学生逆反心理越来越重。我跟家长沟通时做了一个实验:在学生情绪激动时只是抱着孩子说我爱你。在孩子情绪过后再找机会谈问题。实验证明,很多孩子很快冷静下来。简单拥抱和我爱你足够让孩子感受到爱和尊重。有温暖的爱做润滑剂,很多问题都能迎刃而解。家长能力不同,性格各异,越简单的方式越能让家长接受,也越有效。有爱做后盾的孩子,才能拥有安全感,才能更加自信、勇敢地面对人生、面对生活中的困难。

(三) 适当、温暖的陪伴

人是一种群居动物,孩子也一样。孤单的环境更容易产生心理问题。家长一定要意识到陪伴的重要性。适当调整生活和工

作的关系,尽量做到平衡。父母尽量做到文明离婚。减少在孩子面前争吵的次数,给孩子更多的温馨的感受。即使是很少时间的陪伴,也能感受到父母的爱。当然,很多现实情况不允许的时候,小动物也是一种很好的陪伴。尤其是一个孩子的家庭,家里养一个性格温顺的小动物,陪孩子成长,孩子能感受到爱的温暖,在照顾小动物的过程中也能学会照顾别人,体谅他人。这对于学生建立良好的人际关系有促进作用。

(四) 多一些户外活动

运动能让人产生多巴胺,能让人产生愉悦感。原来的孩子们放学就上树掏鸟蛋,下河捞小鱼,园子里摘瓜大,草丛里玩捉迷藏,每天玩得不亦乐乎。和大自然的接触中挥汗如雨,在打闹着一起长大。现在孩子在更多的注意力在学业上。“双减”政策的落实正好给了我们更多的时间让孩子进行户外活动。在户外活动中,开阔视野,充分感受世界的美好和美妙。这对于促进孩子心理健康有着重要意义。

儿童是祖国的花朵,是国家的未来。我们关注小学生德智体美劳全面发展的同时还要关注他们的心理状态。单亲家庭是客观存在事实,我们要尽量减少因为单亲家庭给孩子带来的伤害。多和孩子沟通,让孩子在拥有陪伴和温暖,感受到爱和尊重,才能让他们奏出人生华美的乐章。

参考文献:

- [1] 罗苑, 齐平. 家庭教养方式与青少年人格形成及心理健康研究综述[J]. 宜春学院学报, 2009(4).
- [2] 张肖敏, 赵山明, 贺占元. 试论单亲家庭对青少年心理健康的影响及对策[J]. 中共郑州市委党校学报, 2009(01).

(上接第1972页)

能够对文本所描述的真实情景有更为深刻地感受,从而带给学生前所未有的学习体验,所达到的教学效果是事半功倍的。

(二) 借助多媒体教学画面突出教学重难点

教师在对小学语文展开具体的教学时,教师发现有些学生并不能够紧跟教师的步伐,导致教师的讲解达不到预期的目标,基于此,教师为了使得学生的注意力充分得到吸引,教师就让学生紧跟教师的教学思路,促使学生能够对文本的重点内容进行掌握。由于学生并没有完善的思维方式,此时,教师不要急于将知识向学生进行灌输,而是将学生的学习体验摆在首要位置,进一步地采用循序渐进地方法对知识展开讲解,以便于学生能够更为深刻地掌握重点内容^[4]。

例如,教师在引导学生对部编版二年级下册第一单元第2课的《找春天》这一部分内容进行教学时,学生的心中都很疑惑:“春天该如何来寻找呢?”教师为了帮助学生解决这一疑惑,教师就将万物复苏的视频为学生进行了播放,促使学生能够对冰雪消融、花朵绽放的瞬间有更为深刻地感受,此时,学生只要细心地观察便会发觉春天就在我们的身边。因此,教师对多媒体技术进行利用,以便于学生能够对文本当中的重点知识有更为直观地了解。随后,教师让学生将重点词汇进行抓住,进一步地展开课程学习,这样能够使得课堂学习效率有效得以提高。

(三) 播放录音磁带达到熟读成诵的教学效果

在全国早已推广普通话,而小学阶段正是学生形成语调的关键时期,此时,教师在对小学语文展开教学时,教师就应该注重对学生展开普通话教学,进一步对磁带、录音进行利用,使得学生能够对正确地朗读语调进行感受,以便于学生的情操得以陶冶,使得学生的学习氛围得到有效缓解。录音磁带教学与课文讲解不同,录音磁带可以使得所读的课文更具意境,以便于学生对文本的独特魅力有更为深刻地感受。

例如,教师在引导学生对部编版语文三年级下册第三单元第9课的古诗三首当中的《九月九日忆山东兄弟》这一部分内容进行教学时,教师就可以对一段录音为学生进行播放,以便于学生能够对诗人的思乡怀亲之情有更为深刻地感受。通过录音教学,能够为轻松的课堂氛围为学生进行营造,使得学生能够沉浸在所学知识中,并对美的陶冶有深刻地感受。教师让学生根据录音的语调对古诗词展开模仿朗读,促使学生能够对古诗词的训练达到更加地强化,以便于学生能够对文本内容达到掌握的程度。教师将多媒体技术引入到课堂当中,从而不断地创新教学模式,将学生带入到教学讲解的过程当中,以便于学生的知识水平能够不断得到提升,以此来使得课堂教学的成效得到显著提高。

综上所述,教师在对小学语文展开教学时应该结合学生的学习特点以及心理需求,进一步将多媒体技术引入到课堂当中,从而为枯燥乏味的课堂注入更多的活力,在多媒体技术的帮助之下,学生便会对语文知识的独特魅力有更为深刻地感受,以便于使得学生的课堂参与度逐步得到提升,这样学生便会主动地对知识展开学习,在教师的帮助之下,学生便会逐步的提高语文能力,使得语文教学工作能够得到顺利突破。

参考文献:

- [1] 杨三德. 运用多媒体手段提高小学语文课堂教学效率[J]. 智力, 2021(21): 19-20.
- [2] 张翠红. 如何运用多媒体提高小学语文课堂教学效率[J]. 教育信息化论坛, 2020(08): 117-118.
- [3] 陶春琴. 借助多媒体优化小学语文课堂教学[J]. 科学咨询(科技·管理), 2020(06): 216-217.
- [4] 马玉清. 如何利用多媒体提高小学语文课堂教学的有效性[J]. 西部素质教育, 2020, 6(07): 170-171.