

离异家庭儿童常见心理问题与教育转化策略

曾智丽

清远市清城区龙塘镇中心小学

摘要：儿童的身心健康与多种因素都有着密切的关系，其中最关键的影响因素就是家庭，家庭的好坏直接影响着儿童心理健康的发展。离异家庭结构的不完整性导致儿童的心理容易出现心理问题，不容忽视。家庭、学校、社会需要承担起责任，强化对单亲儿童的健康心态构建和教育，为孩子提供良好的成长环境与教育环境，促进单亲儿童健康成长。文中对离异家庭儿童常见心理问题进行了分析，并就如何教育转化提出了建议。

关键词：离异家庭；单亲儿童；心理问题；教育转化

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.02.219

引言

由于社会的发展、自然灾害、交通意外、疾病等多种原因，许多家庭支离破碎，单亲儿童数量不断增加。其中，父母离异是单亲儿童最主要的成因。当代儿童心理学家李·索克甚至说：“父母离异给子女带来的创伤仅次于死亡。”许多单亲儿童在家庭结构发生变化后，心理发生不健康的变化，这种不健康的心理表现为各种思想问题和行为问题，引起学校和社会的重视。孩子是祖国的未来，只有身心健康，茁壮成长，才能推进社会的积极发展。本文探讨离异家庭儿童常见的心理问题及产生原因，提出教育转化策略，以期帮助单亲儿童克服心理障碍，让所有孩子健康成长。

一、单亲儿童常见的心理问题

（一）胆小自卑心理

著名的心理学家阿德勒在《自卑与超越》一书中说道：“每个人的心中都有潜在的自卑感，只是轻重不同而已，我们常常发现自己的生活环境中存在不尽如人意的地方由此产生自卑感。”父母离异，家庭破裂对孩子可能产生灾难性的影响。特别是父母在因背叛而离异的情况下往往会经历一段争执、冷战，甚至是暴力的时期。在此过程中，忽视了孩子的感受，甚至当着孩子的面指责、谩骂对方，致使父母在孩子心目中的形象幻灭，有的家长将情绪发泄到孩子身上，让孩子感受到强烈的不安全感和恐惧感。这种状态下，孩子容易产生自卑的心理，认为自己是拖油瓶，是累赘，没有人爱自己，整个人变得消极悲观，在学校表现为不敢发言、不做任何引起别人注意的事，不参与集体活动，胆小，生怕别人看穿内心的自卑。

（二）敏感多疑心理

常见的单亲儿童的心理问题之一是敏感多疑^[1]。单亲儿童通常是跟父母一方生活，有的是寄宿在亲戚家

里，看到别的孩子有父母的陪伴，会刺痛他们脆弱的神经。在同学间示好性地分享从家里带来的东西，单亲孩子容易认为是在暗讽自己的家庭，由此嫉妒其他孩子，做出一些不理智的行为。有时“爸爸”“妈妈”这类词在单亲孩子耳中是敏感词，一旦听了就情绪低落，胡思乱想，认为在针对自己，影响正常的社交。这种心理还会影响到婚姻观，单亲孩子成人后害怕走上父母的老路，产生“恐婚”阴影，部分则在婚姻关系中对另一半诸多猜疑，导致婚姻关系紧张，更加重了多疑的心理问题，形成恶性循环。

（三）骄横自私心理

单亲家庭出于对孩子的愧疚感，父母为了争孩子的好感度，会对孩子的要求无条件地满足，孩子产生“这些你们都是欠我的，因为你们离婚，我被其他人嘲笑。”的想法，认为所有人都理所应当为自己的感受“买单”。性格变得骄横跋扈、自私自利。当家长对自己做得不好的地方提出批评时，认为家长不爱自己，甚至以改变抚养权、跳楼、离家出走等方式逼迫家长妥协。个别长辈如爷爷奶奶外公外婆等，在跟孩子交流时出于对父母一方的不满，在孩子耳边灌输“妈妈不要你。”“爸爸在外面有新家了。”的思想，甚至左邻右舍的指指点点，让孩子对不同生活的一方产生憎恨的心理^[2]。

（四）叛逆极端心理

环境、饮食和药物等多种因素导致孩子容易早熟，一般五六年级的孩子就进入青春期，这个时期的孩子渴望证明自己已经不是个孩子了，许多行为表现出独立性和成人平等、男子气概或者女人作风等等的欲望。孩子开始反抗各种拘束，父母越是想管教孩子，孩子就更加努力脱离监管，而单亲家庭儿童能否平稳度过这个“青春期”应尤为重视。夏嘉黛（2019）^[3]在其研究中

表明，单亲家庭的未成年人由于心智不成熟，不能很好明辨是非，内心在与人交流和交往过程中矛盾、犹豫。父母如果不加以正确引导，一部分有极端心理的单亲孩子会被容易哄骗、因交友不慎误入歧途，打架斗殴、抽烟酗酒、沾染药物等由心理障碍引起的不良行为并不少见。由此可见，青春期的单亲儿童如果处理不好，长久发展，容易变得偏激叛逆，严重者产生反社会心理，造成严重的社会隐患。

二、小学单亲儿童心理问题的教育转化策略

（一）家庭层面

（1）坦诚父母分开的事实，消除孩子内疚感。单亲家庭想要教育出一个积极阳光的孩子不容易，需要父母付出更多的时间和精力。家长需要客观地跟孩子解释两人分开的原因，强调即使父母分开，也不影响对孩子的爱，他们永远都是最爱孩子的。不让孩子留有疑惑，觉得可能是自己的问题导致父母离开，产生内疚和自卑。

（2）保持平常心，不要用亏欠的心态对待孩子。家长不要因为父母一方的缺位而对孩子产生亏欠感，让孩子觉得自己是特殊的，所有人都应该迁就自己。单亲父亲特别需要注意与儿子的沟通方式，不要总把自己摆在家长和权威的位置上，而要把孩子作为一个平等的人来交流，注意维护他们的自尊心和独立意识，给他们表达自己观点和想法的机会。母亲则要注意不要将不良情绪发泄到孩子身上，更不要溺爱孩子，无条件满足孩子的一切需求。家长应做到坚定而温暖地爱着孩子，增加孩子心中的安全感，注重和满足孩子的合理情感需求，有意识地强化孩子自信、勇敢、担当等方面的素养。

（3）协调好父母双方关系，跟孩子保持良好的亲子关系。协商好探视孩子的事宜，及时了解孩子心理和行为动态，教给他们正确的人际交往原则，帮助他们学会从他人的角度思考问题，逐渐克服自我中心，理解、尊重和关心他人。保持与学校班主任的联系，若孩子心理行为发生明显偏差，直截了当告诉学校和班主任，寻求帮助，切忌藏着掖着。

（二）学校层面

（1）构建心理辅导室。国家教育部门对心理健康事业愈加重视，逐步推行学校心理辅导室的构建，旨在通过开展各种辅导工作和心理健康活动，帮助学生解决学习、生活的成长问题，此举措对于儿童青少年的人格养成、情绪调适和人际关系等都有重要的作用，帮助青少年更好地应对心理压力和心理问题。教师要充分发

挥衔接作用，积极和学生家长宣传心理辅导室的正面作用，减轻家长和学生的心理压力，帮助其形成“尽早救助，尽快就医”的心理认知，积极面对自身心理问题，鼓励孩子走进心理辅导室，寻求有效的解决方法。

（2）组织丰富多彩的活动。学校可以通过组织丰富多彩的课内外活动，让单亲家庭儿童和其他同学共同参与，使其感觉自己并非异类，有助于他们消除自卑、增强自信心，激发斗志。班级内可以举行各种团建活动，增强班级凝聚力，调节人际关系，让单亲儿童融入班级大家庭。每月学校开展心理健康课和讲座，日常渗透健康的心理知识，让学生掌握常见心理问题的疏导方法和技巧，更好地应对情绪和压力问题，关注心理健康，积极面对生活中的挑战。

（三）教师层面

1. 建立档案，优化管理

开学之初，教师要与每一位孩子进行沟通，了解家庭结构和亲子关系，以便进行有效教育。由于这属于个人隐私，教师要取得学生和家长的同意，定期记录孩子的学习、生活及心理变化，及时发现问题，给予一对一的指导，更好地帮助孩子克服心理障碍，构建健康的心态，促其快乐地成长。同时教师要把调查问卷、活动记录、讲座教案、咨询记录、个案档案等相关资料整理入盒，定期复盘，总结辅导经验和反思不足。

2. 用教师之爱弥补亲情缺失

“师者，所以传道授业解惑者也。”在对孩子的教育中，教师是一个不可忽视的重要角色，也是孩子成长路上除父母外陪伴孩子时间最长，影响力最深的角色。一个好的教师不仅能教授孩子们知识技能，还能通过良好的品质，一言一行潜移默化地影响孩子的成长。可以说，教师的爱能在很大程度上弥补孩子在亲情上的缺失。

（1）正向的语言。鼓励和赞美可以激发人的潜能，而打击只会让人变得颓废。江本胜的《水知道答案》实验中，江本胜本人通过向水传递正向的语言和负面的语言，发现水的结晶会呈现不同的形态，受正向语言的水结晶呈现完美的六角形，被辱骂的水则几乎不能形成结晶。我班有一个孩子失去母爱后变得郁郁寡欢，胆怯，孤僻，我每天抓住机会夸夸她“今天你的辫子扎得真好看！”“哇，今天你的作业完成得很好。”一次研学活动，我发现她居然会炒菜，我任命她为小组长，她有板有眼地指挥其他同学洗菜、切菜，自己则像小厨师，熟练地炒菜，我一边啧啧赞叹，一边拍视频，发到

班群引来家长们的夸赞。慢慢地，孩子判若两人，由之前的邋里邋遢，不敢正视他人，胆小怯懦变得干净整洁，活泼开朗，时不时围着我询问有没有可以帮忙的地方。这就是语言的魅力，正向的教育，学生才会往正的方向生长。

(2) 鼓励的目光。有一种目光，可以给予人无穷的力量，如一股暖流，消释心中的冰川，如一盏明灯，照亮前进的道路。不完整的家庭教育容易导致单亲儿童的认知落后于一般水平，个别单亲家庭认为孩子身体健康就可以，往往忽视健康心理的构建，在课堂上表现为不举手回答问题，生怕答错引发他人嘲笑，活动课上不敢表现自己，生怕愚笨的自己成为别人的笑柄。对于这一类的孩子，我会悄悄给他“开小灶”，透露下节课要问的问题，告诉他老师期待他在课堂上回答问题，刚开始学生不敢举手，我通过眼神鼓励他，一次两次，他终于举手了，我抓住机会让他回答，在回答正确后，我给予了热情的表扬，让全班同学为他鼓掌。此后，他上课更加认真了，因为他知道老师会一直关注他，他感受到老师的真诚的关怀。

(3) 暖心的时刻。暖心的时刻焦点不在事情本身，而在注意力上，传达的意思是：“你很重要，我喜欢和你在一起。”当孩子感受到教师准备的暖心时刻，他们就感受到被爱，这种爱甚至媲美父母之爱。我带的班级有个生日送藏头诗的传统，在学生生日那一天，老师和同学会送一首诗给生日学生，我了解到班里有个单亲的男生从不参与这个活动，他就像透明人一样。于是，我提前跟其他孩子约定给他一个惊喜。在他生日那天，他还是一如既往默默地回到座位，这时我带着其他孩子围着他，齐声喊：“生日快乐！”孩子们纷纷拿出写好的藏头诗送给他，男生愣住了，脸涨得红红的，眼眶噙满泪水，当我捧出亲手制作的蛋糕，男生终于忍不住哭了，他说：“我已经很久没过生日了，家里没人记得我的生日。”后来，他开始尝试送藏头诗，虽然不够押韵，甚至有些幼稚，但是他踏出了这一步，跟同学们相处得更加融洽。他跟我说，那次生日是他最难忘的时刻，老师和同学就像是他的家人。

(4) 有爱的环境。被爱滋养的孩子，他的人生底色是温暖的。一个人，从出生到长大成人，环境起着至关重要的作用，单亲儿童由于成长环境的特殊性，或多或少存在一些教育的难题。学校和班级能为这类孩子营造有爱的环境，如布置温馨有人文气息的课室，开展有助交流互动的团体小游戏、建立团结友爱的班风等，在

潜移默化中，让单亲儿童感受到周围人的关爱，逐渐形成积极向上的人生态度，提高人际交往能力。

3. 有智慧地与家长沟通

教师需要有同理心，接纳和理解对方的感受和情绪，了解单亲家长的教育困境，帮助其分析原因，客观地给出应对建议，获得家长的信任。随时分享和反馈孩子在校情况，特别是孩子的闪光点，当孩子发生心理和行为问题时能及时与家长沟通，将隐患扼杀在萌芽状态。教师定期家访单亲家庭，让家长感受老师真诚的关心，减轻单亲家庭教育的压力，积极配合学校的管理和教育。

(四) 社会层面

离异家庭儿童心理的不健康发展影响着个人健全人格和规范行为的形成，对和谐社会的建设也造成了阻碍。我国的《婚姻法》以及《未成年人保护法》对离异家庭子女的权益加以保护，但在社会福利、社会政策中相关制度还不完善。有关部门应加强福利制度的完善：社工参与政策、制度的制定，从法律方面对离异家庭儿童加强保障。同时政府需要重视离异问题并积极研究，建立起相关的干预机构；例如提供离异相关的调节和教育课程、开设咨询热线、建立互动网站等，使离婚家庭的子女遇到困难和麻烦时有地方倾诉和求助，及时得到社会帮助和支援。

俄国著名作家列夫·托尔斯泰在《安娜·卡列尼娜》的开篇里说过：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”对于单亲儿童来说，父母的离异，是成长过程中最大的不幸。家庭、学校、社会需共同努力，为孩子的健康成长撑起一片蓝天。

参考文献

- [1] 杨华. 单亲儿童常见的心理问题与教育转化[J]. 安徽教育科研, 2021(11): 86-87.
- [2] 刘栩旗. 读懂孩子, 让“管教”变得更容易——推荐《儿童爱之语》[J]. 少先队研究, 2016(05): 58-60.
- [3] 夏嘉黛. 社区心理的浙江研究——以单亲家庭未成年子女的教育为例[C]//杭州师范大学, 浙江省长三角城乡社区发展研究院. 《社区心理的浙江研究》学术研讨会论文集. 杭州师范大学, 2019: 5.

作者简介: 曾智丽(1989.09—), 女, 汉族, 广东清远人, 本科学历, 教师, 小学语文一级教师, 研究方向为语文、心理。