

探析家庭教育中的小学生心理健康教育策略

吕彦斌

东昌府区文苑小学

[摘要]家庭教育在很大程度上决定了少年儿童的心理是否能够健康发展。特别是在现阶段，无论是社会需求层面，或是儿童自身的成长层面，都需要健康心理环境的支撑。笔者在此对小学生心理状况可能受到的家庭教育影响情况展开研究，并且在此基础上进一步探索实现有效家庭教育的方法和保障小学生心理的健康发展的策略，以期作为同类研究和相关家庭教育实践的借鉴和参考。

[关键词]家庭教育；小学生；心理健康；教育策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.268

引言

小学生的学习和生活环境不仅仅包括学校和社会，同时也包括家庭。而在培养小学生形成健康心理环境的过程中，家庭教育能够发挥至关重要的作用。家庭能够为小学生的学习和生活提供指引。而对于学校教育而言，则应该和家庭教育积极配合，同时为学生家长提供专业帮助，从而使学校教育和家庭教育相融合，最终确保小学生心理健康教育活动能够起到应有的作用。

1 家庭教育对小学生心理健康教育的重要性

任何人的成长都和所生活的环境息息相关，甚至在某种程度上取决于生活的环境。健康的学习环境在儿童的成长过程中至关重要，主要包括以下几方面内容：（1）物理空间环境。主要是指儿童的生活空间和家庭条件，包括学习设备和用品等等，良好的生活空间能够为儿童提供适合于学习的环境，并且让儿童处在轻松和安全的状态下。在生活空间中，儿童能够自主配置和管治学习设备和用品。（2）心理环境。主要是指家庭的心理氛围，包括家长是否对儿童造成了负面影响，监护人的关系，家长是否对孩子有足够的尊重^[1]。

2 错误家庭教育对小学生心理的影响

2.1 不良家庭氛围带来的心理影响

在家庭氛围的塑造过程中，家庭各个成员之际的关系起到了决定性的作用，同时也推动家庭成长的主要因素。而家庭各个成员的心理状态在很大程度上取决于此。在小学生的成长过程中，最信任的环境就是家庭。小学生的人格与心理状态都会受到家庭成员的状态、道德和行为的影响。根据已知的研究数据可知，痴迷于打牌的人往往有痴迷麻将的家长，而有偷窃记录的人则往往有着盗窃行为的家长，经常讲脏话的人也往往存在于充满脏话的家庭，而如果一个人比较懒散，其家长则很可能都较为懒散。

在小学生的身心成长过程中，起到最大影响的便是父母的行为及其关系。家庭环境能够反映在孩子身上。通过长期的研究发现，小学生的行为方式在一定程度上来源于父母。比如，如果父母疏于生活环境的清理作业，孩子很可能存在相同的问题，如果父母蛮不讲理，孩子则很可能存在行为和言语粗鲁等问题，如果父母的素养较低，孩子同样会受到不良影响。相反，如果孩子谦虚礼让，其家长也往往具备良好

的素养。家庭作风能够完整地反映在家庭氛围上，而家庭成员之间的关系则能够较为完整地反映出家庭氛围^[2]。比如，如果家长经常处在冷漠或者对抗的关系中，甚至处在不良嗜好，孩子则必然会感到紧张、焦虑和恐惧，从而导致孩子的性格朝着孤独和冷漠方向发展。相关研究表明，部分单亲家庭的孩子由于没有适当的管束，很可能发生学业中断的问题，同时影响其心理健康和完善人格的形成。

2.2 不良教育方式带来的心理影响

对于小学生而言，由于年纪较轻，往往具有强烈的求知欲，然而，小学生却无法正确判断是非曲直。这就导致当父母展开家庭教育过程中，所持有的对事物的认知往往和孩子有所不同。在遇到这种情况时，部分父母会通过命令的形式要求孩子认同自己对事物的看法。虽然这种能够起到一定效果，然而孩子并没有从心底里认同父母的意见，因此无助于提高其对是非曲直的判断力。除此之外，部分家长对于孩子的错误总是长时间重复说教，久而久之，孩子会无视家长的说教，最终导致这种教育方法无法达到家长期待的目的。作为孩子家长，应该认识到孩子需要在积极和快乐的环境下成长，应该改变错误的教育方式，而是通过合理的指引帮助孩子认识到错误，进而提高对事物的判断力，最终为心理和人格发展提供保障。

3 家庭教育中的小学生心理健康教育策略

3.1 营造和谐的家庭氛围

小学生的心理发展需要有良好的家庭氛围的支撑。只有在和谐的家庭环境中存在，孩子才能体会到温馨，并且对自身在家庭中的身份予以明确，同时也会认识到自己在家庭中应该承担的责任。而对于孩子父母而言，则应该保持良好的关系，塑造健康和友善家庭环境，从而促进孩子的心理健康成长。

3.2 家长充分发挥自身的表率作用

作为孩子教育生涯中的启蒙者，家长对于孩子的身心发展起到了举足轻重的作用。而家庭教育不能仅仅通过说教实现，更需要家长以身作则。对于家庭教育而言，一方面是家长的责任，但同时更是家长的义务。这就要求父母应该以更高的标准要求自身，并且确保自身行为符合社会规范，同时时刻反思自身存在的问题。在面对孩子的错误行为或者认识

时,父母不应该一味地要求孩子改正错误或认识,而是要先检查自己的错误,通过提高对自身的要求标准而为孩子的行为和言语作为指引^[3]。唯有如此,父母才能让孩子认识到自己的错误,以此为孩子的身心发展奠定基础。

3.3 家长要不断学习,提高自身文化程度

由于小学生年纪比较轻,还无法对事物形成正确的看法,因此环境会对小学生产生较大的影响。同时,考虑到小学阶段又在孩子的身心发展过程中发挥着关键作用,孩子父母则应该提高自身素质水平,帮助孩子形成良好的生活态度,使孩子更加自信。父母还应该让孩子认识到自己在家庭中的角色,在受到家庭关怀的同时,也应该对家庭承担相应的责任。通过这种教育方法,能够使孩子形成责任意识。除此之外,父母还必须采用符合当今时代发展和孩子成长需求的家庭教育方法,从而为孩子健康的心理成长得到良好基础。

4 家庭心理健康教育的具体策略建议

4.1 保持强大的信心,给予孩子充分的信任

创设环境对于小学生的家庭教育而言至关重要。如果孩子是一粒种子,家长则应该在播下这颗种子前期检测土质是否合格和健康,评估土质是否能够满足种子的成长要求。如果土质达不到标准,家长则应该更换播种的地点。父母在养育和教育孩子时,同样需要为孩子营造出适合心理成长的家庭环境。比如,当父母对孩子展开家庭教育时,必须改变以往的呵斥和说教的方式,而应该通过积极的引导帮助孩子认识到自身的问题。同时,父母还应该在最大程度上对孩子给予信任,在批评教育孩子之前一定要全面了解事情的原委,避免由于错怪孩子而对孩子的心理造成巨大伤害。除此之外,父母在教育孩子的过程中应该保持足够的耐性,投入一定时间和孩子展开良好的沟通^[4]。

4.2 家庭成员间相互关爱,营造良好的家庭环境

孩子的身心发展在一定程度上取决于家庭的氛围。而孩子的心理健康则是建立在家庭成员的良好关系之上的。根据现有的研究数据可知,孤僻性格的孩子往往成长于家庭成员关系失衡的家庭,而这些孩子有时会出现极端的想法或者行为,主要表现为性格的柔软和行为的软弱,但有时也会出现不可控的暴力行为。除此之外,孩子父母还必须为孩子营造和睦的家庭环境,比如,父母之间应该相互关爱,以此使孩子具有对同学和家人的爱心。还应该通过不同形式的家庭活动培养家人间的感情,从而为孩子的情感和人格发展奠定基础。

4.3 保持长久的理智,锻炼孩子自身的意志

一个人的生命过程中,有时会发生不顺心的事情,这对于小学生来说亦是如此。例如,小学生可能由于考试成绩不好而感到伤心,或者在和同学们展开社交活动时,不能准确表达自己的观点,又或者没有很好地实现家长或者教师指派

的任务。然而,目前部分父母存在过度宠爱或保护孩子的情况,担心孩子遇到困难,过度干预孩子的学习和生活。而这导致孩子无法具备必要的生活技能。例如,在孩子遇到困难情况下,父母不应该立刻提供帮助,而是应该鼓励和引导孩子自己解决问题。如果孩子由于考试成绩下滑而出现情绪低落,父母则应该给予安慰,并且通过指引帮助孩子总结和归纳考试中的出现错误,避免错误再次出现。通过上述教育方法,父母才能使孩子形成独立和坚强的性格。

4.4 保持适当的鼓励,培养孩子完整的人格

自信对于小学生的身心发展而言至关重要。自信的孩子更容易适应置身的环境,同时也可以更好地使自身得到进一步发展。然而,目前部分父母对孩子自信心的培养缺乏关注。例如,在孩子成绩提高的情况下,有些父母没有表扬孩子,却反而认识考试过于容易,甚至质疑孩子是否存在抄袭的问题。对于孩子而言,这些言语有着较大的伤害性,无助于孩子的身心成长和积极性格的形成。这就要求父母必须采用积极的教育方法,在孩子表现良好时给予适当的表扬和激励^[5]。例如,如果孩子考试成绩提高,父母应该给予表扬,或者给予孩子相应的奖品,而当孩子改正错误后,父母应该对孩子给予鼓励。不过需要特别注意的是,如果父母承诺会给孩子奖励和奖品,则必须兑现承诺,如此一方面能够使孩子具备自信心,另一方面还可以帮助孩子形成诚信意识,从而帮助孩子形成健全的人格和健康的心理环境。

结语

通过上述分析可知,家庭环境对于孩子的家庭教育而言举足轻重,同时也是孩子心理健康成长的必要基础。对于孩子父母而言,则应该对家庭教育的塑造予以高度关注,并且制定较高的行为规范要求,使自身素质得到进一步的提升。同时,父母还应该采用先进的家庭教育模式,通过正确的教育方法促进孩子的身心成长。除此之外,父母还应该打造适合于当今孩子学习和成长的家庭空间,改变传统的家庭教育方式,以此培养孩子独立生活和思考的能力,最终为孩子的全面发展提供有力保障。

参考文献

- [1]徐丽敏.谈家庭心理教育的功能及其实施[J].黑龙江教育,2020(08):58-59.
- [2]叶一舵.家庭心理健康教育概论[J].福建师范大学学报:哲学社会科学,2019(03):72.
- [3]蔡笑岳.城市中小学心理健康调查研究[J].广州大学学报(社会科学版),2020(05):114.
- [4]余凤红.浅谈家庭教育对青少年心理健康的作用[J].教育探索,2020(09):80-81.
- [5]李景华,郝雁丽.家庭教育环境与青少年学生心理健康关系研究[J].教学与管理,2019(9):125.