

Family Mental Health Education for Primary and Secondary School Students

Tingting Wang

Huadu Primary School, Wenjiang District, Chengdu, Chengdu, Sichuan, 611100, China

Abstract

Family education is the foundation of school and social education for students, and parents are also the first teachers of children. For the mental health education of primary and secondary school students, the quality of family mental health education has a great impact on them. Therefore, this paper analyzes family mental health education, analyzes the characteristics of family education, clarifies the importance of family education in students' mental health education, and expounds the implementation measures of family mental health education.

Keywords

family education; students; mental health

中小学生的家庭心理健康教育

王婷婷

成都市温江区花都小学校, 中国·四川成都 611100

摘要

家庭教育是对学生开展学校及社会教育的基础, 家长也是孩子的第一任教师。对于中小学生的心理健康教育而言, 家庭心理健康教育的好坏对其产生着极大的影响。因此, 论文对家庭心理健康教育进行分析, 对家庭教育的特点进行分析, 明确家庭教育在学生心理健康教育中的重要性, 并阐述家庭心理健康教育的实施措施。

关键词

家庭教育; 中小學生; 心理健康

1 引言

在孩子的成长过程中, 中小学阶段是塑造性格、培养价值观和建立心理健康基础的关键时期。而家庭, 作为孩子成长的第一课堂, 在心理健康教育方面发挥着至关重要的作用。家庭环境是孩子心理健康的基石。一个温馨、和谐、充满爱的家庭氛围, 能够让孩子感受到安全和信任, 从而有助于培养他们积极乐观的心态。父母之间的良好关系, 以及与孩子之间的亲密沟通, 都能为孩子树立健康人际关系的榜样。

家庭教育在整个教育系统中起着举足轻重的作用, 它既是学校教育, 又是社会教育的根本。孩子的第一所学校是家庭, 第一任老师是家长。即便是上学之后, 他也会有大量的时间在家里。原始的家庭教育对一个人的生活产生了深远的影响, 特别是对中小学生的心理健康产生了深远的影响。

【作者简介】王婷婷(1991-), 女, 中国四川成都人, 本科, 中小学二级教师, 从事中小学心理健康教育研究。

2 家庭教育的特点

家庭教育指的是家庭生活中, 由家长对孩子实施的教育。家庭教育是学校教育与社会教育的基础, 家长从孩子出生开始即有计划、有目的地对他们进行一种长期性的教育和影响, 家庭教育涵盖了孩子的品德培养、价值观塑造、知识传授、行为习惯养成等多个方面。它具有下列特征:

2.1 启蒙性和长期性

孩子出生后最早接触的环境就是家庭, 父母的言行举止、家庭氛围都在潜移默化中为孩子提供了最初的学习素材和行为模式。孩子对父母的依赖和信任, 使得他们更容易接受来自家庭的启蒙和引导。

家庭教育贯穿于一个人的整个人生历程, 孩子从出生到成年, 甚至在他独立成家之后, 家庭教育的作用始终存在。在孩子成长的不同阶段, 家庭教育的内容和重点不断变化, 但始终保持着连续性。例如, 幼儿时注重生活习惯培养, 青少年时关注学业和心理健康, 成年后则更多是职业规划和人生抉择方面的指导^[1]。总之, 家庭教育的启蒙性和长期性是其显著特点之一, 对个人的发展和社会的稳定都具有不可忽

视的重要意义。

2.2 感染性和零距离性

与学校教育相比,家庭教育是一种更具感染力的行为,更能起到潜在的效果。儿童在家庭中生存,教育和生活是不可分的。家庭的各个方面,如家庭成员的行为举止、价值观、道德观,都与孩子的生活有着密切的联系,这些都很容易在不知不觉中渗透到孩子的思想意识中去,并在其日后的生活中持续发挥作用。由于血脉相连,所以家人的教育,远比在学校里要容易得多。

2.3 随时性、及时性、灵活性

与学校教育相比,家庭教育具有更多的随时性、及时性和灵活性。在家庭生活中,无论是日常生活中的点滴小事还是突发情况,父母都可以随时利用这些情境对孩子进行教育,及时纠正。当孩子取得进步时,家长可以第一时间给予鼓励和肯定,遇到困难时,及时给予指导和帮助。可以说,无论何时何地,生活中都是一间教室,有着很大的灵活性。而这些特点对于儿童来说是最直接、最直观的,其教育效果也更显著^[2]。

3 家庭教育对中小学生心理健康的影响

3.1 良好的家庭教育对孩子心理产生积极的影响

每一个婴儿,从一开始,都是一片空白,他们的生活环境,对他们的生活有很大的影响。家庭对儿童的影响无处不在。良好的、温暖的、民主和谐的家庭教育,让孩子从小就在充满爱的环境中接受熏陶,他们对世界的认识也会是阳光的、积极的、充满爱的,他们的心理安全感也会得到满足。任何人在心理学上都会对外界的评论做出反应,特别是对小孩来说。家长是儿童安全的源泉。常常得到家长的鼓励、称赞和表扬的小孩,通常会有很强的自信,有很好的个性,有很好的心理素质。

3.2 失败的家庭教育对孩子心理产生消极的影响

一个人有没有学识,有没有思想,有没有良好的习惯,大多都是由家庭教育决定的。子女是家长的明镜,家长对子女的教育成功与否,将直接影响到子女的心理。单亲家庭、家长争吵频繁、教育方式偏激等都会导致儿童心理问题。中小學生处于人格和心理发育的阶段,与成年人相比,他们的心理更为敏感和脆弱,很容易受到外部因素的影响。一个不完整的家庭,很容易在小孩的心里投下一片阴影,使他们感到不安全。如果家庭关系紧张,经常发生争吵,也会使孩子感到焦虑,从而更容易产生自闭,不愿意与人沟通,或对他充满敌意和防备。另外,如果家长过于溺爱孩子,这样可能会让孩子过度依赖他人,同样也会对心理造成不好的影响,总之失败的家庭教育对孩子心理的影响是深远而复杂的,需要引起家长的足够重视,努力为孩子营造一个积极、健康、温暖的氛围^[3]。

4 家庭心理健康教育的实施策略与途径

4.1 以情感教育来渲染孩子

教育儿童,以身胜言,以情胜理。有些家长,每天都在给自己的孩子上一堂课,讲一遍又一遍,可是效果并不好。这是怎么回事?这是因为,单纯的、枯燥的说教,不能引起孩子的心理共鸣,他们不能理解,甚至会产生反抗的情绪。这个时候,我们就应该从感情上教导孩子如何去爱。当小孩犯了错误,再严厉的责备也抵不过一个理解和容忍的目光。可以让孩子犯错误,但要尽力纠正错误。如果你的孩子受到了伤害,愤怒的指责还不如一个热情的拥抱来得好。让孩子感到有家长在背后支持,一切冤屈都会烟消云散。

要想取得良好的效果,家长对自己的情绪进行有效的调控是至关重要的。在人生的道路上,为人家长,总是会遇到许多不顺心的事情。工作的压力,枯燥的生活,激烈的竞争,常常使许多家长感到压力重重。在外面,他努力地让自己看起来很好,可是回到家里,他就开始发泄,甚至还会对着自己的孩子发泄。这对孩子来说,是一种精神上的创伤。因为在家里,家长的情感是可以直接传递到孩子身上的。就算家长不会直接责备子女,但如果家长整天闷闷不乐,子女又怎么会开心呢?这孩子怎么可能有好的心态。所以,家长应展示积极的情绪调节策略,如在压力下保持冷静、以平和的方式解决冲突等。当面对困难和挫折时,家长要展现出坚韧和乐观的态度,让孩子明白情绪是可以被有效控制和管理。保持积极向上的生活态度,言传身教,孩子就会在潜移默化中,变得温和、健康、乐观,这样的情感教育是成功的^[4]。

4.2 加强沟通,学会聆听

在家庭教育中,最明显的一种现象就是家长与子女之间缺乏有效的交流,从而产生了许多问题。许多家长整天忙着工作,忙着赚钱,要么花大价钱把自己的孩子送到各种补习班,要么就是让自己的爷爷奶奶照顾,缺乏与子女的有效交流。这就造成了许多“问题少年”以及儿童精神方面的问题。为了防止出现这样的情况,家长应该多抽出一些时间来陪孩子,多与孩子交流,及时了解孩子的心理变化,找出儿童的心理问题。

为此,家长必须学习聆听。家长应该放下自己的身份,以平等的态度与子女交谈,使子女愿意与家长倾诉自己的心声。只有这样才能深入地走进孩子的内心世界,包括他们的梦想、恐惧、喜好和忧虑。然而,真正做到有效聆听也不是一件简单的事,家长往往很难放下成见和偏见,孩子在表达时急于批评或给出建议。明白了这一点,家长就可以根据自己的实际情况,调整自己的状态,去传递价值观、分享经验,去满足孩子的真实需求,让孩子身体和精神朝着一个良性的循环发展。

家长也要鼓励孩子表达情绪。为孩子创造一个安全、开放的环境,让他们能够自由地表达自己的感受。当孩子表

达情绪时,家长要认真倾听,不中断、不批评,给予充分的理解和接纳。

然后,教导情绪调节方法。比如,当孩子感到愤怒时,可以教他们深呼吸、数数字或者暂时离开让他们生气的场景;当孩子感到悲伤时,可以鼓励他们倾诉、哭泣或者进行一些喜欢的活动来转移注意力。同时,培养孩子的同理心。让孩子学会站在他人的角度思考问题,理解他人的感受,从而更好地控制自己的情绪反应,避免因自我中心而产生过度的情绪波动。

另外,设定明确的规则和界限。让孩子知道哪些行为是可以接受的,哪些是不可以的,当他们违反规则产生不良情绪时,引导他们反思自己的行为,并学会调整情绪以适应规则。

最后,给予孩子足够的关爱和支持。让孩子感受到无论他们的情绪如何,家长都会一直在他们身边,给予他们温暖和力量,从而增强他们应对情绪问题的信心和勇气。

4.3 宽容为本,耐心等待

每个儿童的成长规律都不一样。有些儿童早熟,反应快,乖巧,聪明,有的过目不忘。而有些小孩,则是发育较晚,反应较慢,性格古怪,不会记性。这个时候,家长要有一颗包容的心,不要急于一时,要耐心地让孩子慢慢长大。

对孩子进行教育,就像是“带着蜗牛走一段路”,这样的话,效果就会很慢,不会一下子就达到我们想要的结果。但是我们要相信,任何花朵都是有绽放时刻的,只是早晚的问题。望子成龙,望女成凤,过度攀比。如果有太多的期待,也会给孩子造成心理上的压力,这对孩子的成长是不利的。说不定哪一天,你就会惊讶地发现,这个宝宝在你没有察觉的时候就已经长大了。

4.4 针对问题,开展课程

学校在教育过程中,一间充满关怀的心理咨询室,是学生们心灵的避风港。在这里,专业的心理老师耐心倾听学生们内心的声音,用理解和支持化解他们的困惑与烦恼。无论是学业上的焦虑,还是成长中的迷茫,都能在这里找到慰藉和指引。

对孩子进行心理教育,其目的在于引导学生认识自我、理解他人、接纳情绪,对孩子在家庭教育过程中出现的错误和忽视进行矫正。当前学生心理比较突出的问题主要有:攀比、自私、畏难、抗挫心理等,教师应该有针对性地制定课件,实现教学目标。例如,现代家庭大部分只有一个孩子,所以,很多孩子的分享观念很淡,这就造成了他们的团队意

识很弱。所以我们可以多举办一些团队竞赛活动:举办各类团队竞赛,如拔河比赛、接力赛跑、知识竞赛等,激发学生为团队荣誉而努力,培养团队协作精神。让孩子感受到集体的快乐,感受到集体的价值与力量。还可以组织义卖活动:组织学生将自己的闲置物品进行义卖,所得款项用于公益事业,让学生在活动中学会分享资源和为共同目标努力。从行动中理解真理,从兴趣中转变观点,已被证实是一种简单而有效的方法^[5,6]。

5 结论

在中小学阶段,孩子的心理健康如同稚嫩的幼苗,需要家庭与学校的共同呵护与培育。家庭和学校,作为孩子成长过程中最重要的两个环境,在心理健康教育方面承担着不可替代的责任。家庭是孩子心灵的港湾,是他们性格和价值观形成的基石。父母的关爱、理解与支持,为孩子营造了一个安全、温暖的情感氛围。在日常生活中,家长通过言传身教,传递着积极的人生态度和情绪管理方式。他们关注孩子的情感需求,耐心倾听孩子的心声,及时给予鼓励和引导。家庭中的和谐关系、稳定的生活节奏以及良好的家风,都对孩子的心理健康产生深远影响。学校则是孩子知识与社交的重要场所。教师不仅传授学科知识,更肩负着关注学生心理健康的使命。教师们敏锐地观察学生的情绪变化,及时发现问题并给予帮助,与家长保持密切沟通,共同为孩子的心理健康出谋划策。

只有家庭与学校携手共进,才能为中小学学生构建起一道坚实的心理防线,让他们在阳光雨露中茁壮成长,拥有积极、健康、美好的未来。

参考文献

- [1] 张伟军,蒋锐.中华民族共同体建设的文化机理及其实践路径[J/OL].学术探索,1-15[2024-08-08].
- [2] 徐峰,纪晓菲,王海燕.家庭心理教育,为学生的健康成长奠基[J].当代家庭教育,2022(20):28-30.
- [3] 王婷.小学家庭心理健康教育的现状调查和建议[J].新教师,2022(6):89-90.
- [4] 赵宏玉.细数家庭心理健康教育的几个误区[J].心理与健康,2022(6):26-27.
- [5] 徐玉华.心理健康教育在家庭教育中的作用[J].当代家庭教育,2021(4):30-31.
- [6] 任萍,陈嘉慧,梁意婷,等.中国家庭教育对中小学生心理健康影响状况调查报告[J].中华家教,2023(3):23-39.