

提升小学生心理健康水平的家庭养育分析

周亚萍

摘要:小学生正处于思想形成、身心发育与人格建立的初级阶段,此时其心理表现出很强的可塑性与脆弱性,若不加以积极有效的干预引导和教育培养,将很可能对小学生的终身发展产生影响。所以,有必要从家庭养育的角度入手,对小学生心理健康水平的提升问题展开探究讨论。

关键词:中小学;心理健康教育;家庭教育理念

作者简介:周亚萍,女,甘肃省嘉峪关市明珠学校,一级教师,本科,研究方向:心理健康教育。

一、家庭养育中小学生的心理健康问题分析

(一)宏观角度分析

从宏观的角度进行思考,应掌握学生对心理健康的认知,明确教师对学生心理健康培育的手段,重视其心理健康的进取性,清楚“健康”二字的宏观意义,以保证能够充分分析目前学生心理健康水平并从智力、情绪、学生反应速度、人机交往等影响因素进行思考,使其能够在良好的社会环境中生长发育,保证家庭养育工作的顺利开展,让父母起到学生心理健康教育工作的辅助作用。

(二)微观角度分析

心理健康问题历来受到教育界的重视,尤其是在素质教育的大环境下,学生的心理健康问题更是不容忽视。目前,一些小学生的心理健康状况还存在着一些问题,这些问题不仅与他们的学业状况有关,而且对他们的全面素质的健康发展也有很大的影响。小学生学习成绩不高,很多学生在学习的时候会产生无力感,认为学习过于困难,学生不爱学习,这是老师和家长比较头痛的问题。在课堂上,学生的注意力不集中,记忆力差,老师和父母常常对他们进行批评和训斥,导致他们在这种恶劣的教学气氛和成长环境下,逐渐出现了心理问题。此外,小学生出现性格问题,主要是因为受到父母的影响,他们会模仿父母的生活方式,他们会被父母的负面评价所左右,他们会变得胆小,父母不重视家庭教育的开展,不重视小学生的心理健康教育,导致小学生在家庭的影响下无法得到很好的发展。

二、家庭因素对小学生心理健康的影响

(一)家庭教育理念不一致

家庭对儿童的影响深远持久的,儿童的健康成长离不开家长的引导,家庭的良好教育,能够有效促进儿童良好性格的形成,同时还能够培养学生良好的学习习惯,有利于学生身心的健康发展。处在社会转型的重要时期,一些价值观念和新出台的政策,为家庭教育理念、生活氛围的塑造,产生了巨大的影响。但是,一些家庭对创新教育理念的重视程度不足,家庭教育理念不够完善。比如,家长的家庭教育理念不统一,父母双方之间的交流十分的匮乏,这就使得小学生的学习教育以及生活教育,存在着很大的偏差。再加上,大多数家长对孩子的期望过高,要想孩子达到家长的预期,就会给学生施加一些压力,经常会占用小学生的休闲和娱乐时间,迫使孩子去读书和学习。因此,学生对学习和家庭生活环境的厌倦程度与日俱增,从而产生了严重的心理问题,对他们的身心发展产生了不利的影响。

(二)家庭氛围不够和谐

家庭气氛对小学生有着十分积极的意义,的影响较大,对促进其健康成长起着重要的作用。但是,一些不健康的家庭气氛也会对小学生的心理健康造成不良的影响,影响到小学生的身心健康发展。随着我国家庭离婚率的不断提高,继父和继母在教育观念、情感观念等方面存在着不同的特点,情感上也存在着一定的冲突。在孩子面前吵架、说脏话,造成了小学生的情绪低落、自卑、独立、不愿与人交流,这些心理特点阻碍了学生身心的健康发展,同时还会引发学生的不良心理,导致小学生产生厌学情绪,学习成绩明显下滑。另外,有些家长过分溺爱子女,望子成龙,望女成凤,忽视了对学生综合素质和学习能力的培养。

三、家庭养育中提升小学生心理健康水平的有效措施

(一)加强学生家长的重视

在家庭养育过程中,学生家长常会因为工作繁忙忽视对小学生心理健康的重视,使其长期在不良的情况下发展。这样不仅会影响学生的正常学习,还会增加其在成长过程中的问题,使学生的生活、学习乃至后续工作都会受到影响。所以,应提高学生家长的重视力度,保证学生在放学后能够受到优良的教育,减少外界不良因素对其造成的影响。基于此,学生家长应做好榜样工作,因为其作为学生的人生导师存在,在二年级阶段的学生常对家长的各项行为进行模仿,若家长个人行为无法规范会直接影响着学生。所以,应增加对此方面的重视力度,保证家长能够落实自身的教育责任,辅助学生心理健康朝着良好的方向发展,为学生的成长创造有利因素,使学生不仅能够学校受到教师的熏陶,在校外还能受到家长的教育,形成积极育人的心理教育模式,保证学生的思维模式的发展,为其奠定良好的教育基础。

与此同时,应为学生家长制定正确的教育方案,由教学人员进行辅助,多开展家长会,让学生家长能够了解其在学校的实际状况,保证家长的整体意识的明确,创新以往的教育观念,使自身的综合素养能力得到提升,从而帮助学生心理健康水平的提升。运用系统化的学生心理健康培训模式来进行工作,增加先进知识、理念、技能的运用,将学生心理教育工作的全部效能发挥出来,运用规范的养育行为来引导学生家长开展各项该工作,使学生能够在健康的道路上成长,增加其对学习的积极性提高学生的自我思考、动手操作、自我管理的能力。这样一来,方便学生在后续学习生活中更好的发展,增加学生心理健康水平提升的辅助措施。

(二)端正家长的家庭教育观念

加强家长对家庭的重视程度,积极地为小学生创造一个良好的家庭环境,是目前解决我国小学生,心理健康问题最为有效的途径。首先,在小学生的生活行为、学习教育等相关事情上,父母应统一协调教育理念,依据现阶段的社会发展模式,要积极转变自身的价值观念,对培养小学生的综合学习能力及综合素质要持有正确的教育方法。其次,家长应及时关注小学生的心理健康状况,注意自身与学生之间的沟通,在交流过程中要有耐心,同时还要了解学生在学校的学习和生活习惯,以便有针对性的纠正自己的错误,并采取正确的家庭教育方法。第三,家长要为小学生的成长创造一个良好的家庭环境。比如,父母、长辈的相处方式要和谐,注重尊老爱幼,还需要做到以身作则,以此来影响学生,在潜移默化中帮助学生养成良好的行为习惯。其次,家长要把德育教育工作放在首位,做到随时随地联系现实生活,引导学生对思想道德有一个正确的理解和认识,从而在良好的家庭环境的影响下,让学生在言谈举止、衣食住行等方面形成正确的认识,使学生的综合素养能够得到有效的提升,并可以做到讲礼文明、懂礼貌、守纪律。

(三)构建和谐的家庭教育环境

针对目前小学生因家庭因素而产生的心理健康问题,需要积极营造和谐温馨的家庭环境,以促进小学生身心的健康发展,良好的家庭环境既可以促进学生的个性发展,又可以促进其在家庭中的全面发展。比如,在营造一个和谐的家庭氛围中,父母要学会正确的相处方式,不能把负面的情绪传染给孩子,要以身作则,为学生树立一个好的榜样,同时也要把孩子当成朋友,鼓励他们主动承担家务、尊老爱幼、提升孩子的学习积极性。同时,父母要通过不断的学习来充实自己的外在品质和内在修养,并对孩子的日常生活和学习进行指导,从而在不知不觉中影响孩子,让孩子走上正确发展的道路。此外,父母要转变家庭教育态度,树立良好的文化观念,提高自己的综合能力,积极的引导学生,帮助学生形成良好的生活和学习习惯,从而促进小学生身心的健康发展。

(四)增加学生维度的思考

在教师的指导下开发学生的特长,保证每个学生的优势都能充分发挥,以“心理健康”作为培训主体开展各项工作,保证学生的心理品质、情感意识及自我管控能力的提升,增加在学生维度的思考,使教师的工作围绕此主体来进行,保证为学生树立正确的学习作风,为学生做好正确的人生指引,保证其价值观、世界观、人生观的正确,让学生以积极的态度进行学习、生活,保证校园内的各项工作都能调动学生的积极性,使学生心理健康水平得以提升,避免出现情绪化的影响因素。

基于此,从宏观角度对学生的小学生心理健康进行分析,应明确新时代对学生心理素质的要求,判断学生在日常学习生活中是否独立,掌握其是都具有求知欲、洞察力、好奇心。保证在新时代的发展下小学生心理的健康,使其能够更好的融入到社会这个大家庭中,不必受到外界因素的干扰,增加教师团队对其的引导使学生的心理状态处于良好的环境下,避免在其发展过程中产生过多的不良因素,使其心理品质得到提升,能够更好适应校园生活、家庭生活、社会生活并在此基础上获得更多对自身有利的知识,保证其心理的健康,使学生能

够得到全面的发展，将自身的价值体现，增加在社会之中的竞争，促进个人能力的有效提升。

（五）采用鼓励式的教育方法

在家庭教育当中，家长需要采取鼓励的态度。众所周知，“天才是被夸出来的”，父母的鼓励和赞美，是孩子克服困难的巨大动力。首先，父母要多关注儿童的日常生活和学习习惯，对于孩子取得的一些微小成就，需要及时的肯定和鼓励，让孩子长时间保持积极、高昂的学习热情；其次，在孩子学习和生活中遇到挫折时，要给予孩子适当的激励，给予正确的指导与辅助，使孩子顺利冲破障碍，渡过难关，为孩子自信心、挑战欲的建立和发展提供先决条件；最后，对于儿童的不良行为，父母要采取积极的态度，用温和的话语引导孩子树立正确的行为，并且要纠正孩子的不良行为。通过这种方式，让孩子能够更好地面对学习和挑战，避免出现自卑、退缩等消极情绪，有效提高小学生的心理健康素质，促进小学生的身心健康发展。

（六）创造良好的家庭环境

为有效提升小学生心理健康水平，不论是教学人员、家长、政府部门都需增加此部分工作的重视，因为学生是作为祖国的花朵存在的，其在社会中起到至关重要的作用。所以，应增加在小学生心理健康方面的思考，了解在家庭养育中小学生心理健康问题出现的区间，促进学生综合素养能力的有效提升，增加教学人员对学生个人心理健康的培育，使学生能够主动的求知，学习如何和人们共处，增加其做事的方式，制定完整的学生个人发展计划，保证其在现今社会中能够站稳脚步。

原生家庭对学生心理造成的影响颇深，为避免学生在生活过程中的不良情绪产生，应增加良好家庭环境的创建，让学生在和谐的氛围内成长、生活、学习。这样可使学生在生活中吸取经验，从家庭环境中获得知识，促进其与家人之间的和睦共处，提升学生的人机交往能力，使家庭、学生、家长之间的关系得以平衡并在此状态下积极地开展后续工作。

四、结语

总之，小学生处于人生发展的初始阶段，学校、社会以及家庭有责任让小学生的心理健康茁壮成长。家庭教育是小学生心理健康成长的重要组成部分，家长应该从自身出发，通过一点一滴的良好的践行行为影响孩子，通过给孩子打造一个和谐、完整和幸福的家庭氛围，让孩子感受家庭的关爱和幸福。家长也要重视孩子心理教育，及时扑捉孩子心理问题，通过家庭教育以及家校合作等方式及时化解孩子心里纠结的问题，以便达到小学生健康成长的目的。

参考文献：

- [1]寇艳,吕艳红,张欢.不同自尊水平下小学生心理健康状况的对比分析[J].心理月刊,2021,16(17):215-216.
- [2]熊昱可,骆方,白丁元,郭筱琳,梁丽婵,任萍.我国中小学生学习心理健康监测框架构建的视角与思考[J].北京师范大学学报(社会科学版),2021(01):16-24.
- [3]李丽.艺术美感培养方式在初中音乐教学中的应用[J].考试周刊,2018(70):180.
- [4]田翠,赵顺英,高沐.农村小学生心理健康状况及其对策研究[J].基础教育研究,2017(15):70-72.
- [5]陈兴岗,李连英,张开云.关于提升小学生心理健康水平的教学研究[C].新课改背景下课堂教学方法与手段的有效性研究科研成果集(第三卷),2017:490-501.