

探究家庭教育对青少年心理健康成长的影响及作用

刘庚¹ 卢莹²

1. 长春师范大学, 中国·吉林 长春 130032; 2. 长春市二道区长江学校, 中国·吉林 长春 130000

【摘要】家庭是孩子人生的第一所学校, 父母是孩子人生的第一任老师, 营造一个良好的家庭环境氛围对有一个青少年的心理健康成长起着至关重要的作用。直接关乎到未来人格的形成及道德品质的养成, 更关乎到社会的和平稳定。青少年的健康成长一般分为生理及心理两个方面, 本文主要从青少年心理健康方面进行分析和探索, 从家庭教育的角度来探究对青少年心理健康成长的影响及作用, 为促进和谐的家庭环境和维护社会稳定提供理论依据, 提高广大家长的重视程度。

【关键词】家庭教育; 青少年; 心理健康

【课题】2021年度吉林省青少年发展研究计划课题(2021jqy-058), 课题名称: 吉林省青少年家庭教育现状与对策研究。

从心理学的角度来看, 青少年的年龄界定一般指13-25岁。此年龄段的青少年正式由青春期向青年期过渡, 人格受家庭环境的影响趋于稳定, 人生观、世界观及价值观随着年龄的增长开始健全。父母的言行举止和为人处世的态度将开始植入他们的心底, 家庭环境氛围将在如何他们养成良好的性格这个问题上起着至关重要的作用, 父母之间的互敬互爱、和谐共处以及父爱、母爱的倾倒是给予孩子安全感的前提保证。

1 家庭教育对青少年心理健康的作用

好的家庭教育能够促进青少年心理健康的正向成长, 对未来形成健全人格起着至关重要的作用, 具体表现在以下几个方面:

(1) 有利于培养青少年的健全人格。家长与孩子能和谐相处, 能够得到父母的启迪, 激发孩子主动思考, 养成独立自主的能力, 在获得自我尊重的同时又能满足实现自我的需求, 对处于青春期的青少年来讲生活在一个民主的家庭中更加有利于他们健全人格, 和促进身心健康全面成长。

(2) 有利于培养优秀的道德品质。父母如果营造和谐氛围, 能够做到言传身教、以身作则, 严格要求自己, 将会潜移默化的影响孩子行为习惯及思想品德。家长通过学习来提高自身素养, 积极乐观的面对生活, 以榜样教育来引导孩子, 将对孩子优良品德的养成起着重要作用。

(3) 有利于促进个性发展。青少年个性的养成源自于家庭教育采用的方式方法, 即家庭教育能够激发青少年独立意识和创新意识, 父母在保证孩子安全及不违背原则的前提下, 适当留给孩子一些个人发展的空间, 让孩子进行自我探索, 家长做孩子的精神支柱, 给予他们支持和鼓励, 在培养孩子自信的同时又促进了个性的发展。

2 家庭教育中青少年心理存在的问题与不足

(1) “温室效应”造成的过渡依赖。随着我国二胎政策的开放, 但“421”结构的家庭组合仍占主体。双方老人及父母的关注点均集中到一个孩子身上, 对孩子百依百顺, 表现过渡关心和爱护, 所有事情均由家长来代替完成, 包括穿衣和吃饭, 不让孩子受一点儿委屈。这种过渡娇惯现象, 从心理学角度讲我们称之为“温室效应”。

(2) “完美主义”造成的自信缺失。随着应试教育大环境的影响, 多家长仍然重智育, 轻德育、劳育等内容。当孩子在学习方面出现失误或者成绩排名不理想时, 家长们往往用负强化的方式来教育和引导孩子。过度的追求完美和负强化的组合运用, 会造成青少年自信缺失, 自尊心遭到损害, 甚至会产生自卑心理。

(3) 家庭矛盾造成的安全感缺失。家庭的矛盾也往往会由教育孩子的问题上产生, 一方面父母双方的意见不统一而导致的争吵, 关爱和严厉缺乏度的掌握, 容易导致极端化, 造成使青少年产生心理问题。另一方面, 隔代亲现象严重, 老人对孩子的过度溺爱, 父母一旦采取干预措施时父母及老人瞬间产生矛盾。

3 家庭教育实施对策

(1) 共同营造和谐的家庭氛围。有关研究资料显示, 在和谐家庭氛围中成长的青少年心理健康状况明显好于在不和谐氛围中成长的青少年心理健康状况。共同营造和谐的家庭氛围主要从以下两个方面着手: 首先, 做到父亲与母亲之间的和谐相处、夫妻之间彼此互敬互爱; 其次, 家长与孩子之间的和谐相处, 建立良好的亲子关系, 家长要及时关注并引导孩子寻求正确解决问题的途径和方法, 这样不仅有助于孩子心理健康成长, 更丰富了孩子为人处事的经验。

(2) 与时俱进加强自身学习。社会的快速发展, 致使青少年受外部环境的影响因素也日益增多, 家长想要阻断孩子与外界的联系或者减少外部环境的影响是不现实的, 这就需要家长迎难而上, 正确面对。只有与时俱进, 不断加强自身学习, 才能掌握正确教育孩子的方式方法。因为, 在孩子成长过程中家长是其最亲近且接触最多的人, 家长的个人素养直接影响着家庭教育的内容及氛围。

(3) 重视心理健康教育。青春期是青少年人格形成的关键时期, 部分家长对青少年的关注度不够, 导致青少年出现自卑、强迫、抑郁、焦虑、人格障碍等问题。这就需要家长将关注重点由学习成绩转向孩子的心理健康, 掌握这一阶段孩子心理健康发展的规律。利用倾听技术, 选取孩子感兴趣或轻松的话题进行交流, 以了解孩子内心的真实想法和心理活动, 从而帮助孩子养成良好的行为习惯。

(4) 积极改变错误教育观念。教育理念会随着社会的不断发展而更迭, 应遵循时代的变化规律。家长要摒弃过去的经验主义, 要结合当今的社会背景及孩子的身心特征来开展有针对性的家庭教育。只有正确认识和积极改变错误的教育观念, 才能达到育人的目的及家长的期望值, 才能塑造青少年健全的思想道德及人格品质。

总之, 随着我们国家不断的繁荣昌盛, 为实现真正的教育强国, 所有的教育工作者均在不断地研究和探索, 家庭教育是衔接社会和学校的纽带, 因此显得至关重要, 直接关系到社会的和谐稳定及人才质量的培养。以家庭环境为媒介, 对青少年实施家庭教育更是教育工作关注重点, 这就需要家长采取积极的态度进行学习和转变, 以帮助青少年实现人生目标。

参考文献:

[1] 王亚茜, 马保成. 父母教养方式差异与儿童青少年心理健康的关系探索[J]. 健康必读, 2019, 031(025): 257.

[2] 张绍宾. 家庭教育对青少年心理健康教育的影响与对策探究[J]. 情感读本, 2019, 020(035): 14.

作者简介: 刘庚(1987.7-), 男, 汉族, 吉林省辽源市, 讲师, 硕士研究生, 研究方向: 心理健康教育; 卢莹(1988.3-), 女, 汉族, 吉林省吉林市, 一级教师, 本科, 研究方向: 心理健康教育。