

原生家庭对孩子的心理影响与改进对策

周吴悠

(金华市体育运动学校, 浙江 金华 321000)

摘要:新时期下, 落实心理健康教育成为众多教师研究内容。目前已有研究证明原生家庭对孩子心理健康、综合发展有较大影响, 关系着学生的心理品质、学习成绩等诸多方面, 为了更好地落实心理健康教育, 高中教师和班主任需要深入分析原生家庭对孩子心理健康的影响, 随后结合高中阶段学生实际需求, 从多方面入手落实改进措施, 以此来确保学生身心健康发展。本文就原生家庭对孩子的心理影响与改进措施进行分析, 并对此提出相应看法。

关键词:原生家庭; 学生心理影响; 改进措施; 研究

健康的心理是帮助学生正确处理学习、生活以及人际关系, 促使学生多元化发展的必要保障。不过不可否认的是, 高中生原生家庭对其心理健康有重要影响, 甚至关系着学生的学习态度、成绩等。现阶段不难发现很多学生存在上课走神、注意力不集中、不愿与人交流的情况, 这与学生原生家庭有直接联系, 为了减少原生家庭对学生心理的影响, 高中教师、班主任等教育主体需要深入分析原生家庭对学生心理的影响, 随后针对学生存在的心理问题, 通过开展教育活动、落实家校共育等方式, 帮助学生端正自身态度, 促使其身心健康发展。

一、原生家庭对高中生心理影响

(一) 父母教育方式

结合实际进行分析, 父母教育方式涵盖了父母教育行为以及父母行为打造的家庭环境等。通过调查不难发现, 父母的教育方式呈现多样化, 且不同的教育方式对孩子产生的影响也不同, 例如, 若父母在日常生活中经常鼓励、支持孩子, 则能够帮助他们在社会中更好地生活、发展, 使孩子树立自信心, 使其具备良好心态; 若父母在日常生活中经常指责、严厉批评孩子, 则容易导致孩子在日常生活中养成不良习惯, 例如注意力不集中、脾气不稳定等。对高中生而言, 他们面临着高考压力, 其心理情感也相对丰富, 若未获得家长的理解与支持, 则不利于学生自身人格的发展, 甚至一些学生容易产生逆反心理, 不良情绪并不利于学生投入学习状态, 也难以确保学生身心健康发展。

(二) 父母婚姻关系

实际上, 父母的婚姻关系不仅会影响父母与孩子之间的关系, 同时也会通过父母与孩子之间的关系, 影响给孩子在未来生活中的生存与发展。因此父母婚姻关系也是每个家庭中重要的一层关系。研究证实, 父母在婚姻关系中的交往方式, 很有可能被孩子当成学习和参考的榜样。因此, 对高中生来说, 若其父母的婚姻关系较为恶劣, 则容易导致孩子在学习中注意力分散, 导致其学习成绩较差、做事不集中, 同时也容易导致孩子产生极端思想, 甚至有暴力行为, 从这一角度不难看出, 婚姻关系在家庭稳定和青少年健康成长方面起着至关重要的影响。(这一段过于单薄) 这边不是一线的人员, 如果认为较为淡薄, 提供一下资料这边进行修改。

(三) 父母受教育程度

对高中生来讲, 父母受教育文化水平也决定着其身心健康发展, 这也是保障青少年健康成长的重要内在因素。例如, 在父母受教育水平较低的家庭中, 很多家长教育理念落后, 其难以对孩子进行良好教育, 且多数家长难以与孩子进行有效沟通, 不能及时了解孩子想法, 导致孩子在成长的过程中出现了很多的问题。相关的研究证明, 受教育水平较高的父母在亲子关系处理的方面

明显更优于受教育水平低的父母, 较高学历的父母对于孩子的教育方式更加合理科学, 家庭气氛的营造明显更好一些。

二、原生家庭引起的学生心理问题

(一) 人际交往问题

通过分析相关的调查报告不难发现, 现阶段很多高中生心理问题与其人际关系不和谐存在密切联系。一些学生在家庭中备受宠爱与关注, 经常以自我为中心, 在处理问题时过于极端, 难以与他人“交心”, 这类学生时常会感受到孤独与无助, 从而产生心理问题; 一些学生在父母关系较差、单亲或离异家庭成长, 此类学生大多性格内向, 不愿与人交流, 在遇到问题之后常常难以宣泄情绪, 因此一些学生有抑郁倾向; 一些高中生从小生活在缺少家庭温暖的环境中, 他们的内心渴望被关注、被爱, 因此很多人以恋爱的方式排解孤单, 但是高中生认知能力较差, 这极易影响学生情绪, 使其难以有效进行学习。

(二) 网络成瘾

网络成瘾是一些高中生普遍存在的问题, 其中很大一部分学生是因为在家庭中感受不到温暖, 其在现实生活中找不到存在感而沉迷网络世界。也有一部分学生是因家长的“打击式”教育, 逐渐形成了自卑心理, 他们在现实生活中难以获得他人认可, 因此通过网络排解不良情绪, 久而久之学生容易对网络上瘾, 这并不利于学生身心健康发展。

(三) 自我评价问题

若学生的原生家庭存在一系列问题, 则难以确保学生充分、完全认识自己, 他们的自我评价过高或者过低, 这对学生综合发展来讲是十分不利的。例如, 一些学生家庭条件优越, 父母从小宠溺孩子, 给孩子造就了高人一等的感觉, 自我评价过高, 其在生活中的表现为难以与他人保持良好关系; 一些学生家庭因为家庭条件差, 或者父母关系不和谐, 很少关注和给予学生肯定, 学生极易出现自我评价低的自卑心理。

三、解决原生家庭所带来的心理问题的对策

(一) 全员育人, 明确教育主体责任

在立德树人背景下, 为了促使学生身心健康发展, 帮助学生跳出“原生家庭”限制, 学校在中需要顺应时代发展, 引导全体教师加入到这一育人队伍中, 从而提升整体教育质量。具体来讲, 学校可从以下几点入手: 首先, 学校要重视教师综合教育能力提升。教师教育能力决定着教育改革进度, 因此在全新教育背景下, 学校管理人员和领导人员应意识到心理健康教育对学校教育质量提升的价值, 意识到现阶段开展心理健康教育的重要性。在此之后, 管理人员需要组织教师、班主任等进行调研会议, 通过调研的方式掌握当前三个年级段学生心理健康问题, 初步制定针对性教师教育能力提升计划以及方案; 其次, 学校在中转

变教学思想的基础上针对心理健康教育教师、班主任等开展相关培训工作,逐步引导教师掌握全新的心理健康教育方法、艺术,切实提升教师综合能力,让教师掌握更多针对存在因原生家庭影响而产生心理健康问题学生的引导方式。其次,学校明确不同教师的教育职责。针对此类特殊学生,学校要明确划分不同教师的教育职责:学科教师需要转变教学思想,重视情感渗透以及有效引导,其在教学中需要给予学生更多关怀,确保学生在知识和技能学习中不断树立认知;心理健康教师需要进一步了解班级学生实际情况,做好总结工作,随后结合学生实况选择有效方式对其进行心理引导,这样能够提升心理健康教育的针对性;班主任在做好学生指导工作的同时,需要及时与学科教师、心理健康教师交流,从而进一步掌握学生实际情况,且班主任在后期也应及时与学生家长交流,进一步落实家校共育。

(二) 班主任及时了解学生心理动态

班主任在学生心理健康教育中起着关键作用,因此为了更好地帮助因原生家庭影响而产生心理健康问题的学生获得全面发展,教师要深入了解学生心理动态,在此之后对其进行针对性引导。首先,班主任可通过有效沟通的方式与学生进行交流。班主任应做到善于切入,为了同学生进行友好交流,其需要立足学生角度进行分析,之后选择符合学生情况的方式与其进行交流,从而提升引导工作的针对性,例如教师在了解学生原生家庭情况的基础上,可结合学生现阶段在学习和生活中存在的问题,积极与学生交流,使学生敞开心扉与自己进行交流,表达自己的困惑;班主任在与学生谈话的过程中辅导员要注意观察学生表情、语气、情绪的变化,耐心听学生表达,不要急于打断学生,班主任应耐心地倾听,做一位听众,学生找班主任谈心并不一定要得到建议,而是通过谈心释放情绪、缓解压力。其次,考虑到一些学生性格内向,因此班主任可借助全新手段了解学生内心动态以及需求。一方面,校内心理健康教师、班主任等需要定期开展心理健康普测,同时要对回收的数据进行分析,结合测试结果关注存在心理健康问题的学生,同时也需要及时把握他们的心理动态。另一方面,班主任也要让班长收集班级学生心理健康情况,并做好监督工作,当发现学生存在心理健康问题时,需要及时反馈给导师或者心理健康教师,避免危机情况出现。最后,班主任可开通线上心理咨询平台(或微信公众号),也可构建心理问题预约模板,学生可提出自身存在问题,他们可通过匿名的方式与班主任进行交流,通过这样的方式逐渐消除学生畏惧心理,树立自信。

(三) 教师开展针对性心理健康教育活动

心理健康教育活动是教师渗透德育教育的重要载体,因此在全新教育背景下班主任和教师要积极开展相应的心理健康教育活动,使学生在活动中获得快乐,在快乐中实现身心健康成长。例如,针对班级存在相应心理健康问题的学生,班主任可在班会开展类似《负面情绪调节》《正确看待家庭教育》等主题的教学活动,这样在建立学生学习兴趣的同时,可以在无形中渗透心理健康教育,让学生逐渐意识到自身价值,树立其正确认知。其次,班主任可与学校管理人员交流,开展学校范围内的教育实践活动。班主任在发展中要结合学生综合发展,开展有针对性的实践教育活动,使学生在实践中成长,在成长中树立发展意识,可以正确看待自身。例如,国内一些高中学校开始围绕学生心理健康建设开展演讲、讲座等活动,从精神层面上给予学生价值认同,逐步树立学生认知。培养大学生对生活和学习的热爱,除了在认知上灌输正确的观念之外,学校还要在情感上引发其共鸣,让其多体验生活的美好,通过各类心理活动和学生活动的开展,让其感受

到激情的冲击、人际的温暖、系统的支持,使学生对美好生活有向往之心。

(四) 转变家长教育思想,落实家校共育

为进一步落实心理健康教育,班主任在育人中还需要及时转变学生家长教育思想,形成新时期下的家校共育制度。第一,班主任需要做好前期准备工作。高中班主任需及时收集并更新家长的联系方式、主要信息等,并围绕此来制定初步的家校合作方案。为了实现这一目标,中职学生班主任需要与学生、学生家长沟通,及时了解学生家长信息,随后将这些内容整合,随后可将学生家长拉入班级群,也可让家长加入学校教学平台。第二,在学生教育过程中,班主任需及时转变家长教育观念,使学生家长可配合自己的教育管理工作,强化其家校共育观念以及意识。通过信息化手段,班主任可引出真实案例,让家长了解高中阶段学生心理变化情况、内心实际需求等,使家长意识到孩子身心健康培养的重要性以及有效方法。第三,家校合作,提升教育质量。现阶段很多家长因忙于工业,很少参与孩子心理健康教育过程,因此教师可利用最新的线上教育手段,将学校重要讯息、教育政策、学生学习情况、社会对人才综合能力要求等传达给家长,让家长了解这些内容,提升家长教育能力;依托学校搭建的线上平台,教师和班主任分享关于学校教学以及家庭教育的方式,给家长提供更多的帮助,教师和家长能够通过这一方式落实全新发展人才培养形式,从而为学生身心健康发展做好打造良好环境。

(五) 完善教育评价,教师全方位评价学生

考虑到传统的教学评价相对单一,因此在全新教育视角下,高中班主任、教师等需要关注学生生活、学习等,落实多主体、全方位的教学评价。相对来讲,以往的心理健康教育评价相对单一,其主要是教师结合学生考试成绩、课堂基本表现等对其进行评价,不过此种方式并不能满足新时期下的教育改革要求,基于此,为了提升心理健康教育成效,笔者认为心理健康教师需要从实际出发,结合学生在课堂中的表现、学习过程、任务完成情况等对其进行评价,引导学生能够正确看待自身,并意识到心理健康的重要性,且教师在这一过程中也可完善评价主体,让家长、学生自身加入评价过程,从而形成良好的心理健康教育评价格局,进一步深化心理健康教育的改革。同时,围绕学生的评价,教师和班主任需要及时调整教学方向,以便之后教学活动的整体针对性与实效性,从而推动心理健康教育发展。

四、结语

综上所述,原生家庭对学生的影响较大,因此为了避免学生误入歧途,并逐步树立学生正确价值认知,高中班主任和教师应意识到原生家庭对学生综合发展的影响。之后,学校要重视教师教育能力提升,而班主任和教师需要开展针对性的心理健康教育活动,促使实现学生全方位发展。

参考文献:

- [1] 田慧.寄宿制学校学生心理健康教育研究——以六安市裕安区某高中寄宿制学校为例[J].现代交际,2021(03):121-124.
- [2] 张冲.中等职业学校积极心理健康教育支持系统的发展特点和关系的个案研究——以一所面向农村的职业高中为例[J].中国特殊教育,2017(12):83-90.
- [3] 陆文贤.初探寄宿制高中班级管理中的心理健康教育策略[J].科学咨询(教育科研),2018(04):56.