

# 贫困地区留守儿童心理健康教育现状及其解决方案思考

覃美娟

(三江县古宜镇江川中学, 广西柳州 545500)

摘要: 伴随着我国社会发展和经济的进步, 人们的生活质量得到了提升, 城市越来越繁华, 更多的人涌向城市。但与此同时, 在我们广大的农村地区还有很多留守儿童, 他们的父母进城务工, 他们自己留在农村, 这些儿童的生活和教育现状令我们担忧。如何做好对留守儿童的心理健康教育, 促使他们健康成长, 关系着我国千千万万家庭的幸福, 也是维护社会和谐稳定的基础。本文对贫困地区留守儿童心理健康教育现状及其解决方案展开探究, 希望为贫困地区留守儿童心理健康教育提供一些有益思路。

关键词: 心理健康; 贫困农村; 留守儿童; 问题研究; 对策研究

在家庭中, 父母角色的缺失使得留守儿童在生活中得不到应有的陪伴和照顾, 在学习上也没有人指导和监督。因此, 不少留守儿童没有良好的学习态度和习惯, 不认真完成教师布置的作业, 自我约束能力较差, 在遇到挫折时没有足够的勇气和意志力, 在学习上迷失了方向, 不少留守儿童选择用逃学和辍学来逃避学习, 甚至有一些打架斗殴、偷窃等违法行为。如果留守儿童这些心理问题、行为没有得到及时纠正, 他们很容易走向极端, 做出令自己后悔、令家人受伤的事情。因此, 贫困地区需要加强对留守儿童的心理健康教育, 帮助他们健康成长。

## 一、贫困地区留守儿童心理健康问题

### (一) 焦虑与强迫症倾向

根据调查, 贫困地区留守儿童普遍具有焦虑情绪。在成长过程中, 父母的爱与陪伴是不可缺少的, 当孩子在生活或者学习中遇到问题时, 首先会向父母寻求帮助, 因为在孩子安全感的养成方面, 父母起到了很重要的作用, 其他人无法代替。而贫困地区留守儿童的父母常常不在身边, 留守儿童的安全感下降很多, 在遇到问题时, 没有信赖的、可靠的人帮助。尽管祖辈可以在生活中给予留守儿童关照, 但在心理上给予孩子的关照并不多。长此以往, 贫困地区留守儿童的心理会产生一些焦虑情绪, 往往无端感到紧张、不安、烦躁。同时, 因为缺少了父母的监督和陪伴, 不少孩子存在一定程度的强迫症, 比如, 平时不好好学习, 做作业不认真, 在考试时又担心考不好, 给自己无端增加苦恼。

### (二) 人际沟通障碍

处于青春期的留守儿童, 有了一些自我意识, 对于身边的人和事比较敏感, 常常将其他人的反应夸张化, 久而久之, 产生了人际沟通问题。实际上, 青少年身上最鲜明的特征应该是积极、乐观、阳光、自信等, 但是贫困地区留守儿童身上往往看不见这些美好的特点, 相比于城市地区的孩子, 贫困地区留守儿童普遍比较内向、害羞。教学观察发现, 很大一部分贫困地区留守儿童在与他人进行沟通时, 常常有一些害羞、不自在的行为, 与陌生人交流、沟通的意愿也比较低。此外, 有一部分留守儿童在面对

其他人的关心、询问时, 表现出一些不耐烦的情绪, 对话时语气生硬, 或者回避一些问题, 不愿意将内心想法剖析给其他人, 也不愿意和别人交流内心世界, 甚至有的留守儿童还表现出执拗和偏激的情绪。这种人际沟通上的障碍对于留守儿童的成长十分不利。

### (三) 消极、自卑心理明显

因为长期缺少来自父母的关爱与监督, 不少留守儿童在学习上缺少主动性, 再加上平时陪伴他们的祖辈、亲人的文化程度较低, 没有人和留守儿童进行心灵沟通, 所以不少留守儿童在性格上有些孤僻, 心灵成长不健全。很多留守儿童因为缺少父母的监管和指导, 学习成绩比较差, 对于学习没有信心, 提到学习就会产生比较大的心理压力。还有一部分学生, 会因为成绩差而受到其他学生的嘲笑, 被认为是差等生, 低人一等。这些问题都给留守儿童的心灵成长带来比较大的伤害。而留守儿童也默认了自己比不上其他人, 再加上时常受到老师的批评, 因此心理压力很大, 害怕学习, 有逃学的念头。

### (四) 对抗情绪明显

不少留守儿童都有敌对心理, 在家庭访谈中我们了解到, 很多祖辈都认为自己的孙子(女)脾气急躁, 经常与人斗气, 甚至一部分祖辈反映孩子有一定的暴力倾向。孩子们在家中对待爷爷奶奶冷言冷语, 不服从爷爷奶奶的管教。在对学生的访谈中发现, 不少学生反映自己的脾气相较于之前更大了, 心中总有一股闷气, 但又说不出来什么, 总感觉看什么都不顺眼, 控制不住地发脾气。这主要是因为父母长期不陪在身边, 没有贴心的人交流, 心中一些消极、负面的情绪没有及时发泄出去, 久而久之, 形成冷言冷语的习惯, 有时行为上表现得很古怪, 甚至有打人的冲动。长期积累, 留守儿童就形成了一种敌对心理。

## 二、贫困地区留守儿童心理健康问题产生的原因

### (一) 家庭对留守儿童的教育缺失

事实上, 父母的陪伴以及家庭教育对于孩子的健康成长至关重要, 父母往往是孩子的榜样, 父母的陪伴也是整个家庭教育中

最重要的内容。但是留守儿童的父母长期在外务工,在孩子教育过程中长期缺位,导致贫困地区留守儿童不能及时从家长那里得到亲情和关怀。大多数贫困地区留守儿童都是由祖父母照顾,但是祖父母的文化水平不高,同时年事已高,精力不足,对于孙子(女)的学习和生活问题基本帮不上忙。贫困地区留守儿童在青春期遇到心理困惑或者其它问题时,没有成年人帮助他们解答困惑、解决问题,导致他们产生自我放弃的心理,在面对生活、学习中的问题时比较颓废。

因为父母长时间不在家,所以贫困地区留守儿童和父母之间比较陌生,再加上缺少电话、视频等形式的沟通和联系,父母对于孩子的心灵和精神上的关心比较少,长期以往,孩子与家长之间出现心理隔阂,心理距离比较大。比如,当这些孩子遇到烦心事时,没有亲人的宽慰,内心苦闷、委屈无处诉说,不良情绪埋在心底,久而久之,产生一些敌对、怨恨的心理,甚至在行为上有一定的暴力倾向,时不时对生活丧失信心和理智。青春期的孩子对父母还有一定的依赖,渴望来自父母的关心和爱。家庭教育的缺失,导致贫困地区留守儿童在性格上自闭、冷漠、焦虑,甚至产生暴力倾向。这一切都给贫困地区留守儿童留下了巨大的心理阴影,给他们人生成长带来心理上的压力。

### (二) 学校对留守儿童的教育滞后

学校是启蒙的初始,也是青少年成长的摇篮,学校与家庭一样,承担了重要的教育职责。因为贫困地区留守儿童在家庭教育方面比较缺失,所以学校就应该加强对留守儿童的关怀和照顾,扛起教育责任,在学习上和生活上都给予他们一定的关心和照顾。但是,当前农村中学往往受教学条件的限制,无法给留守儿童比较多的关怀和照顾。当前,学校的主要问题在于:

其一,心理健康教育课堂有待加强与改进。贫困地区的中学条件简陋,尽管学校有开设心理健康教育课堂,但是相比于城市学校,在心理健康教育内容、教学模式、心理活动的丰富性等方面不足。再加上心理健康教育不像语文、数学等课程,不需要进行考试,因此,在农村,无论是学校、家庭还是学生个人,对心理健康课程都不够重视。

其二,师资力量不足影响教育环境。农村贫困地区由于自然、经济条件限制,难以引进优秀的教师队伍,再加上地理区位的限制,教师交流、培训活动也比较少,因此农村贫困地区的中学在师资力量上比较弱。尽管国家和政府对于农村贫困地区的教师提供了一定的补贴,在一定程度上提高了教师留任的积极性,但是很多优秀教师还是希望得到外调的机会,渴望到更大的城市发展。师资力量薄弱,也导致农村贫困地区心理健康教育力量薄弱。

### (三) 社会对留守儿童的保障机制不健全

上世纪九十年代农民入城打工成为一种社会现象,很多农村家长为了生活离开家,进城务工。逐渐地,农民入城打工问题受

到社会各界关注,政府部门也出台保护农民利益的用工政策。但是,在教育问题上,进城务工农民子女的教育没有跟上,孩子们只能留守在农村,家庭教育角色的缺失使得留守儿童在心理健康上得不到应有的辅导,学校和社会对留守儿童的关注度也不够且认识不足。整体而言,留守儿童的心理健康教育处于一种失管的状态。

## 三、贫困地区留守儿童心理健康教育方案

### (一) 丰富心理健康课堂活动

农村中学在心理健康课程形式以及内容上,都应该进行一定的创新,举办多样化的心理健康教育活动。比如,教师可以对留守儿童进行心理训练、问题辨析,也可以设计情境化课堂、组织角色扮演活动、完成心理健康测评小游戏、讲述心理健康小故事、发放心理健康卡片等,也可以组织心理知识方面的讲座。心理健康教育活动越丰富,学生在心理健康课程中的参与感越强,也更愿意配合教师,认识自己,调节自己的情绪。心理健康课程标准中指出,每周定期开展心理健康教育活动,用丰富的心理健康教育活动,提高留守儿童的心理健康水平。

学校也可以组织丰富多彩的文化活动,利用文化活动丰富留守儿童的生活和精神世界。例如开展读书季、学生关怀、讲故事、趣味运动等活动,多样化的文化活动给贫困地区留守儿童提供了一个交流的空间,他们借此机会可以和其他同学敞开心扉,在交流中获得温暖,忘记孤单,感受来自同学、教师的温暖。

### (二) 加强学校心理健康教育设施建设

农村中学领导必须要重视对留守儿童的心理健康教育,对他们多一点关心,表达对他们的爱与关怀。要加强心理健康教育设备建设。比如,学校可以设置沙盘游戏等心理教育设备,使得教师可以利用多样化的教育工具,和留守儿童进行心灵沟通,帮助他们克服心理问题,勇敢地直面现实。

学校要设立一些“心理咨询室”“心理秘密小信箱”“校长信箱”“知心姐姐广播站”“家长信箱”等,同时定期组织教师对“留守学生”开展心理咨询和心理矫正活动,给他们解答各种困惑和疑难,让他们的心理得到放松。比如,在心理健康信箱“我有话说”中,学生可以将一些不想当面直说的话,用写信的方式写下来,通过信箱发送给老师。信件匿名,教师根据信件内容给予回复,由此学生获得了教师的指导,又避免了当面倾诉的尴尬,有利于提升学生的心理健康水平。对于存在较严重的心理健康问题的留守儿童,学校和教师要多给予关注和帮助,必要时到医学心理门诊寻求治疗。

### (三) 建立留守儿童心理健康档案库

当前,大部分农村中学没有建立起学生心理健康信息档案库,这样学校和教师就无法系统分析学生的心理动态,无法设计针对性措施帮助学生解决心理问题。贫困地区留守儿童是一个特殊群体,学校有必要对贫困地区留守儿童建立起心理健康信息档案库,

及时更新档案内容。对于存在心理健康隐患,或者存在心理健康问题的留守儿童进行重点帮扶,记录帮扶过程、方法以及留守儿童的心理状态。有了心理健康信息档案库,学校和心理健康教师展开长效的心理健康教育,为解决留守儿童的心理问题提供信息参考。

#### (四) 加强对留守儿童假期生活的管理和监督

对于贫困地区留守儿童而言,假期通常没有人管他们,漫长的假期往往都处于管理真空状态。因此,在假期,心理健康教师需要定期进行家庭回访,了解学生在假期的生活、学习状态,了解他们的心理健康状况。同时,学校也可以给学生开放图书馆、教室、体育馆,给留守儿童提供学习和参与体育活动的空间,丰富娱乐生活。在假期,加强对贫困地区留守儿童的监督,督促他们完成作业,多与父母沟通。当了解了贫困地区留守儿童在假期的生活状态和心理动态后,心理健康课程教师可以在开学后更有针对性地进行教学。

#### (五) 柔性化、针对性教育和辅导

初中阶段的孩子正处于青春期,叛逆心理比较明显,再加上留守儿童长期缺乏家庭的关心和温暖,因此,性格以及行为都比较极端。对于留守儿童身上叛逆、逃学、没有目标、不敬畏老师、不敬畏学习的问题,教师应实施柔性化管理,用积极的语言鼓励他们,不要用批评式的语言刺激他们,以免起到反作用,加重他们的叛逆心理。教师首先要跟这些孩子做朋友,关心他们的生活,和他们找一些共同话题,相互之间建立信任;之后,在与这些孩子交往过程中,了解他们内心的真实想法,耐心听他们倾诉,肯定他们身上的闪光点,引导他们朝着正确的方向前进。一些学生受家庭的影响无法安心学习,因此,教师还需要定期进行家访,了解留守儿童家庭状态,对于特殊家庭给予一定的帮助,给学生解决后顾之忧,让他们能安心学习。

#### (六) 做好留守儿童情绪管理指导工作

##### 1. 让留守儿童养成良好的情绪调控能力

心理健康教师要指导学生掌握一定的心理健康保健方法,及时在心理上疏导学生,教给他们一些调节情绪的方法,让他们能够自主调节情绪,释放心理压力。比如,教师可以引导学生做一些心理宣泄、焦点转移活动,以此化解不满情绪,缓解内心的苦闷,当出现冲动、愤怒、恐惧、沮丧等情绪时,用冷静思考法、安慰法、关怀法等手段,保持冷静,克制情绪,将情绪克制到最小。当教师在讲授心理健康教育内容时,可以引导留守儿童认识自己,了解自己,用正确的方式处理生活中的问题,永远用积极、乐观的态度面对生活。

##### 2. 强化留守儿童的人际关系教育

心理健康课程教师还需要引导留守儿童掌握科学的人际交往方法,形成健康、稳定的人际交往关系,让他们正确处理亲子关系、

师生关系以及同学关系。在课程中,心理健康教师要引导留守儿童学会真诚、宽容、尊重等优秀的心理品质,在生活中真诚待人、宽容他人、尊重他人、相互帮助、友好相处,让留守儿童找到一两个知心的朋友,一起面对生活中的问题。

#### 3. 降低留守儿童焦虑及塑造健全人格等

对于一些存在学习焦虑、强迫症、性格不健全等心理问题的留守儿童,学校应当开展一对一心理辅导、专题讲座、团体心理训练,为留守儿童解答心理困惑,帮助他们克服内心消极、极端的想法。各个任课教师可以将心理健康教育渗透到日常的教学中,让留守儿童在学习和生活中接受到更加全面的心理健康教育,潜移默化地消除留守儿童的心理问题。总之,农村中学全体教师都是维护留守儿童心理健康的中坚力量,要给予留守儿童帮助,帮助他们养成健全的人格,使他们感受到学校这个大集体带来的温暖。

#### 4. 提高留守儿童自我认知能力

留守儿童身上普遍有一种自我保护意识,他们习惯于遮掩内心的真实想法,不喜欢表现自我,因此,教师对于留守儿童内心的真实想法往往把握不准。要解决此问题,教师需要通过心理健康课程提高留守儿童的自我认知能力,让他们掌握一些心理评估、测试方法,了解一些心理学的理论,进而使得他们可以对自己进行评估。当发现自己存在一些心理障碍时,及时向外界寻求帮助,或者自我调节。首先,教师要向学生普及心理健康知识、基本的生理卫生知识,让留守儿童树立自我保护意识,避免由于生理上受到伤害,而产生心理问题。其次,教师要引导学生正确认识自己的情绪,锻炼学生理性思考问题的能力,增强贫困地区留守儿童的情绪控制能力,减少抑郁、冲动、焦虑等不良心理问题的发生。

#### 四、结语

心理素质是人的综合素质的重要组成部分,国家高度重视提升中小学生心理健康教育质量,学校有责任和义务针对新形势下贫困地区留守儿童心理健康教育的规律和特点,加强心理健康教育,破解心理健康难题,促进留守儿童全面发展。留守儿童的心理问题相对复杂,情绪起伏变化也比较大,在具体的教学过程中,也存在着不同的情况,教师需要根据具体情况做好针对性教育。

#### 参考文献:

- [1] 刘香城,葛会美,黄绍利. “互联网+”背景下对农村留守儿童心理健康精准帮扶模式的探索[J]. 产业与科技论坛, 2021, 20(16): 57-58.
- [2] 谭慧,韦德禄,覃常春. 试论班主任对留守儿童开展心理健康教育的实践[J]. 教育界, 2021(29): 77-78.
- [3] 何宏莲,宋冰. 农村留守儿童心理健康面临的问题及治理对策[J]. 理论观察, 2021(06): 83-86.