

农村留守儿童心理健康问题与对策

吴仙桂

(湖南人文科技学院 湖南娄底 417000)

摘要:随着社会经济的快速发展和城市化进程的加速,大量农村劳动力涌入城市寻找工作,导致“留守儿童”大量出现。这些儿童在成长过程中,由于缺乏父母的陪伴和关怀,容易出现各种心理健康问题,如孤独、焦虑、抑郁、低自尊、学习障碍等。本文深入探讨了造成这些问题的主要原因,如家庭环境、社会环境、经济因素等,并提出了针对性的对策。通过加强家庭、教育、社区以及社会多方面的支持,结合政策导向和资源整合,旨在为农村留守儿童创造一个健康、和谐、有利于成长的环境,从而促进他们的心理健康和全面发展。

关键词:农村地区;留守儿童;心理健康

引言:

随着我国城市化的快速推进,大量的农村人口进入城市参与工作,这使得大批农村儿童成为“留守儿童”,这些儿童常常在关键的成长时期缺乏父母的陪伴和指导。此现象给留守儿童带来了不仅仅是生活上的挑战,更重要的是在心理健康上面临着巨大的风险。这些问题不仅影响了儿童的现在,更会影响到他们的未来,甚至可能对社会稳定带来潜在的威胁。因此,对农村留守儿童的心理健康问题进行深入研究,以及提出有效的对策,显得尤为重要。

一、农村留守儿童心理健康问题描述

(一) 社交障碍: 孤独感、与同龄人关系紧张等

农村留守儿童的社交障碍问题是指个体在与他人互动时出现的过度羞涩、回避、冲突或不适当的社交行为等持续性问题,其主要与长时间缺乏与同龄伙伴互动、与父母分离和家庭社交模式改变等因素有关。该问题具体表现在以下几个方面:其一,孤独与孤独。留守儿童可能觉得很难与同龄人建立和维持友谊,导致他们经常感到孤独。其二,沟通困难。可能会出现言语回避、不适当的身体语言或无法理解他人的情感和意图。其三,社交焦虑。对社交场合产生强烈的恐惧或回避,担心被评价或拒绝。其四,长远影响。社交障碍可能导致自尊心降低、学业受挫或未来职业生涯中的困难。

(二) 学习问题: 学习压力、学习动力下降

农村留守儿童的学习问题是指个体在认知、注意、记忆、推理或其他学习相关的能力上出现的障碍或困难。对于留守儿童而言,学习问题可能与他们的家庭背景、心理健康状况或学校环境有关。该问题具体表现在以下几个方面:其一,学业成绩下降。由于各种原因,留守儿童的学习效果可能不如其他儿童。其二,缺乏学习动力。可能对学校和学业失去兴趣,缺乏积极的学习态度。其三,注意力分散。在学校时可能难以集中注意力,容易受到干扰。其四,学习策略缺失。可能缺乏有效的学习和复习方法,导致学习效果不佳。

(三) 行为问题: 冲动、攻击性或过于害羞

农村留守儿童的行为问题,通常指那些偏离社会或文化规范、与环境不适应或影响日常功能的行为。对于留守儿童而言,由于他们经常在远离父母的环境下生活,这些问题可能更为明显。该问题具体表现在以下几个方面:其一,攻击性行为。如打架、言语攻击或对他人财物造成损害。其二,叛逆行为。即违抗家长或老师的指示,可能与破坏性行为一起出现。其三,冲动行为。多表现在不经思考做出决策,可能导致伤害自己或他人。其四,逃避行为。如逃离家庭或学校,以避免面对问题或冲突。其五,长远影响。此类问题如果不加干预,可能会发展成更严重的心理或行为障碍,例如药物滥用或犯罪行为。

(四) 忧郁和焦虑: 缺乏亲情和关心

忧郁是一种情感障碍,主要表现为持续的悲伤情绪、兴趣

丧失和低自尊。焦虑则通常表现为对未来的过度担忧、身体紧张和过度警觉。在留守儿童中,这些情感障碍可能因与父母的分离、孤独和缺乏稳定的家庭支持而加剧。该问题具体表现在以下几个方面:其一,情感波动。可能会出现情感低落、烦躁或对日常活动失去兴趣。其二,社交回避。可能会避免与同龄人互动,更喜欢独自一人。其三,睡眠和食欲问题。可能会出现失眠、过度睡眠、食欲不振或暴食等问题。其四,集中注意力困难。在学校可能难以集中注意力,学习成绩可能下降。其五,自伤或自杀思考。在极端情况下,忧郁和焦虑可能导致自伤行为或自杀思考。

(五) 低自尊: 过度敏感与回避心理

自尊心是个体对自己的价值和能力的评价,而低自尊通常意味着一个人对自己的评价偏低,可能觉得自己不够好或不值得被爱。农村留守儿童由于长期与父母分离,缺乏父母的关爱,可能更容易对自己产生负面的自我评价。该问题具体表现在以下几个方面:其一,过度敏感。即对批评和反馈过度敏感,即使是微小的批评也可能引发强烈的反应。其二,回避挑战。留守儿童可能会避免新的或有挑战性的任务,因为害怕失败。其三,社交障碍。在与同龄人互动时可能缺乏自信,这可能导致社交障碍。其四,学习问题。由于害怕失败,可能不愿尝试或放弃学习任务。其五,过度依赖。可能会过度依赖他人,尤其是亲近的家庭成员,以寻求安慰和支持。

二、影响因素分析

(一) 家庭环境: 缺乏父母陪伴和关心

农村留守儿童通常是由于父母或监护人出去外地工作,而导致儿童在农村家庭环境中长大,这种情况下的家庭环境往往与完整家庭有所不同。家庭环境对农村留守儿童心理健康的影响,主要体现在以下几个方面:其一,情感附属与安全感。父母与孩子之间的情感纽带是孩子感受到的最初的安全感和归属感来源。留守儿童由于长时间与父母分开,这种情感纽带可能被削弱或中断,导致他们感到孤独、不安全和不被理解。其二,日常的教育与引导。传统家庭中,父母是孩子的第一任老师,他们教导孩子如何与人交往、如何处理日常问题、如何制定和实现目标。在留守儿童的家庭中,这些日常的指导和教育可能会缺失或不完整,导致孩子在处理日常问题和社交中遇到困难。其三,社交模仿与行为规范。家庭环境是孩子模仿和学习社交行为的第一场所。父母和其他家庭成员的行为、态度和价值观往往成为孩子模仿的对象。留守儿童可能缺乏这样的模仿对象,或者模仿的对象不是父母,而是其他家庭成员或邻居,这可能导致他们的社交行为偏离常规或产生问题。其四,情感支持与压力缓解。当孩子遇到问题或受到伤害时,他们通常会寻求家庭的支持和帮助。对于留守儿童,由于父母的缺席,他们可能找不到合适的人分享心事或寻求帮助,导致压力积累和心理问题加重。

(二) 社会环境：社区和学校缺乏足够的关注和支持

社会环境因素会深刻影响农村留守儿童的心理问题，具体体现在以下几个方面：其一，公众观念与社会接受度。社会中可能存在对留守儿童的某些刻板印象和误解，例如认为他们是“问题儿童”。这种公众观念可能导致留守儿童在学校和社区中遭受歧视或排斥，从而加重他们的心理压力。其二，社区支持系统的缺失。农村地区可能缺乏足够的社会服务机构和资源，例如儿童关心中心、心理健康咨询和儿童活动中心。这使得留守儿童在遇到问题时难以找到帮助和支持。其三，教育资源与机会的不足。农村地区的学校和教育机构可能缺乏必要的教育资源和训练有素的教育工作者，导致留守儿童无法获得高质量的教育，从而影响他们的心理健康和未来发展。其四，安全与保障问题。由于父母不在身边，留守儿童可能面临更高的安全风险，包括欺凌、性侵犯和其他形式的虐待。社区和社会的保障机制可能不足以保护这些儿童。其五，同伴关系与社交网络。留守儿童在与同龄人建立关系时可能面临挑战，因为他们可能缺乏与家庭成员互动的经验，或者由于其他社会因素被边缘化。这可能导致他们在社交交往中感到不自在、被排斥或遭受欺凌。

(三) 经济因素：经济困难可能导致的学业和生活压力

农村留守儿童产生的原因，就是父母因经济问题而选择外出务工，只能与子女两地分隔，而经济因素本身也是造成留守儿童心理健康问题的关键因素。首先是家庭收入不稳定问题，很多父母选择外出打工是为了追求更高的收入和更好的生活条件。然而，外出务工往往带来的是不稳定的收入，这可能导致家庭经济状况的波动，而孩子们可能会感受到这种经济压力，尤其是在资源紧张的时期。其次是物质缺乏与社会比较问题，青少年儿童必然会存在一定的攀比心理，当留守儿童与邻居或同学进行比较时，他们可能会意识到自己的生活条件和其他人存在差距，这可能导致他们产生低自尊、嫉妒或其他心理问题。而在某些情况下，为了弥补与孩子之间的距离，外出打工的父母可能会通过送礼物或给予更多的零花钱来表达他们的关心，也可能导致孩子发展出过度依赖物质的心态，或者误解物质和情感的关系。再次是未来经济压力与责任感问题，留守儿童往往早熟，他们可能早早地意识到自己需要为家庭承担经济责任，尤其是在看到家庭经济困难时。这种过早的责任感可能导致他们感到压力和焦虑。最后是生活品质与基本需求的满足问题，经济困难可能导致留守儿童的基本生活需求（如食物、衣物、医疗和住宿）不被完全满足，从而影响他们的身体健康和心理健康。

三、对策与建议

(一) 家庭支持：利用现代通讯工具强化家庭联系

家庭是孩子成长的第一所学校，其环境、亲子关系和支持系统对孩子的心理健康有着深远的影响。因此，加强家庭支持是解决农村留守儿童心理健康问题的核心举措。在信息技术高度普及和发展的背景下，现代通讯工具成为了强化家庭联系的重要纽带，即使父母不能始终与孩子在一起，也应确保定期与孩子沟通，了解他们的需求、担忧和感受。因此，视频通话、社交媒体等现代通信技术，成为了帮助父母与孩子保持联系的关键纽带。以现代通讯工具为基础，乡镇政府应鼓励家庭建立与邻居和社区的联系，并形成相应的支持网络，帮助完成照顾留守儿童和处理突发事件等重要工作。同时对留守儿童的监护人（如祖父母或其他亲戚）提供养育技能培训，以确保他们能够提供恰当的关怀和指导。对于经济困难的家庭，可以通过政府补助、社区捐赠等方式提供经济支持，确保留守儿童的基本需求得到满足。此外，还应为家长提供法律咨询，帮助他们了解关于留守儿童保护和权益的法律规定，从而强化法律支持力度。

(二) 教育体系支持：为留守儿童提供特别的心理辅导和

关心

教育机构和教育者对孩子的发展和成长有着至关重要的影响，尤其是对于那些缺乏家庭陪伴的留守儿童，因此加强教育体系支持是有效解决农村留守儿童心理健康问题的另一个关键领域。具体可采取以下几种策略：其一，提供心理辅导。在学校中设立专业的心理辅导室，并配备训练有素的心理健康顾问，为留守儿童提供定期的心理评估和辅导。同时要教育者进行专业培训，使他们能够识别和应对留守儿童可能出现的心理健康问题，并提供必要的支持。其二，加强德育课程建设。强化德育课程，教育孩子们如何处理人际关系、提高自我价值感、树立正确的价值观和人生观，同时鼓励留守儿童参与各种社团活动和兴趣小组，这有助于他们建立友情、提高自信和减轻孤独感。其三，提供额外学术支持。对于那些因心理压力而学习滞后的留守儿童，提供额外的辅导和学术支持。具体可实施小班制教育，让教育者更加关注每个孩子的情况，为他们提供更加个性化的关怀和指导。

(三) 社区支持：建立专门的组织和活动，帮助留守儿童融入社区

社区的支持与关心可以为留守儿童提供一个稳定、有序、关怀的环境，帮助他们克服家庭缺失带来的挑战。加强对农村留守儿童的社区支持，可从以下几个方面着手进行：其一，建立社区关爱中心，为留守儿童提供日常照料、学习辅导、心理咨询等服务，并定期组织各种社交、文化、体育活动，帮助留守儿童建立社交网络，提高他们的社交技能，减轻孤独感。其二，加强安全教育与监督，提高社区对留守儿童的保护意识，组织安全教育活动，并加强对留守儿童的监督，确保他们的人身安全。同时开展家庭教育培训，增强留守儿童监护人的养育能力和心理健康辅导意识。其三，建立留守儿童信息反馈机制，及时了解他们的生活情况和学习情况，并与学校建立合作关系，共同关心和支持留守儿童的学习和成长。其四，整合社区内的资源，如图书馆、体育场馆、文化中心等，为留守儿童提供更多的学习和娱乐机会。

结语：

农村留守儿童的心理健康问题不仅仅是一个个体问题，更是一个社会问题，需要社会各方面共同关注和努力解决。通过对这一问题的深入研究，可以看到家庭、学校、社区和社会都有责任和义务参与其中，为留守儿童提供一个健康、温暖和有利于成长的环境。只有当全社会真正意识到这一问题的严重性，并采取切实有效的措施，才能确保每一个儿童都能在健康、快乐的环境中成长，为国家和社会的未来做出应有的贡献。

参考文献：

[1]刘艳萍. 农村留守儿童心理健康问题的成因及对策[J]. 现代农村科技,2023,(03):91-92.
 [2]戴斌荣,陆芳,付淑英. 立足健康中国关注农村留守儿童心理健康——农村留守儿童心理发展特点研究[J]. 中国特殊教育,2022,(03):3-8.
 [3]刘昱君,陆林,冉茂盛. 中国农村留守儿童的心理健康：现状、影响因素及干预策略[J]. 科技导报,2021,39(18):50-56.
 [4]张婷皮美,石智雷. 父母外出务工对农村留守儿童心理健康的影响研究[J]. 西北人口,2021,42(04):31-43.
 [5]刘红艳,常芳,岳爱,王欢. 父母外出务工对农村留守儿童心理健康的影响:基于面板数据的研究[J]. 北京大学教育评论,2017,15(02):161-174+192.
 吴仙桂,女,汉族,1973-7,湖南娄底人,湖南人文科技学院,副教授职称,本科学历,硕士学位,研究方向:主要从事民商法学和社会心理学研究。

课题/基金项目：湖南省社会科学成果评审委员会课题：湖南农村儿童心理健康的风险因素的评估与预防研究（编号：XSP2023JYZ021）