

基于积极心理学视角下的小学留守儿童心理健康教育对其学业表现的影响研究

张蕾萍

泰州市实验小学 225300

摘要:本研究基于积极心理学视角,探讨了小学留守儿童心理健康教育对其学业表现的影响。介绍了留守儿童问题的现状和重要性,指出留守儿童面临的问题以及心理健康教育的重要性。提出了积极心理学视角下的小学留守儿童心理健康教育策略,包括提升教师心理健康教育意识、实施全方位心理健康教育课程、创设积极向上的校园环境和建立有效的家校合作机制。探讨了心理健康教育对留守儿童学业表现的影响,包括学业成绩、学习动机、学习策略和学业坚持性。总结了研究结果,并对进一步的研究和实践提出了建议。

关键词:留守儿童;心理健康教育;积极心理学

一、引言

小学留守儿童是指由于父母外出工作等原因,长期在农村留守的未成年儿童。这些儿童由于长期与父母分离,面临着心理健康问题和学业困扰。心理健康教育作为一种重要的干预手段,对小学留守儿童的心理健康和学业表现具有积极的影响。本研究旨在通过基于积极心理学视角的心理健康教育策略,探讨其对小学留守儿童学业表现的影响。

二、留守儿童问题的现状和重要性

(一) 留守儿童的定义与规模

留守儿童是指因父母一方或双方外出务工或因其他原因长期不在家,而由其他家庭成员照顾,其年龄一般限于未成年的儿童。这一群体在中国尤为突出,由于经济发展不均衡,大量劳动力从农村流向城市,留下了大量的儿童在农村与老人共同生活。据统计,留守儿童的数量已经达到了数千万,占全国儿童总数的一个不小比例,形成了社会关注的一个特殊群体。这些儿童往往处在成长的关键期,缺乏父母的直接关爱和教育,这种家庭结构的变化对他们的成长影响深远。

(二) 留守儿童面临的问题

留守儿童面临的问题是多方面的。首先是情感需求得不到满足,由于父母的缺席,他们常常感到孤独和被忽视。其次是教育问题,虽然有祖辈的照顾,但这些老一辈的人由于自身文化水平有限,往往无法给予留守儿童足够的教育支持。此外,留守儿童的安全问题也不容忽视,他们更容易成为校园欺凌和性侵犯的对象。生活习惯和自理能力方面也常常受到影响,由于缺少正确的引导,他们可能会形成不良的生活习惯。在心理健康层面,留守儿童可能会出现自卑、焦虑、抑郁等一系列心理问题,长期以往可能对其社会适应能力产生负面影响。

(三) 心理健康教育的重要性

针对留守儿童的心理健康问题,心理健康教育显得尤为重要。心理健康教育可以帮助留守儿童认识和理解自己的情绪,学会表达和调控自己的情绪,这对预防心理问题的产生

有重要作用。此外,通过心理健康教育,留守儿童可以学习到更多的社交技能,增强他们的人际交往能力,有利于他们建立积极的人际关系,减少孤独感。心理健康教育还能提供应对压力和挑战的策略,帮助留守儿童克服学习和生活中的困难。因此,学校、社区以及政府部门应重视心理健康教育在留守儿童成长中的作用,投入必要的资源,开展针对性的心理健康教育活动,为留守儿童的健康成长提供支持。

三、积极心理学视角下小学留守儿童心理健康教育策略

(一) 提升教师心理健康教育意识

在积极心理学的视角下,对小学留守儿童进行心理健康教育时,首先需要提升教师的心理健康教育意识。教师作为学生学习和成长的指导者,对留守儿童的心理健康发展具有不可忽视的影响。教师应当具备基本的心理健康知识和积极心理学的概念理解,认识到心理健康教育对于留守儿童的自我认同、情绪调节和社交能力的重要性。通过专业的培训,教师可以学会如何识别和关注学生的心理需求,运用积极心理学的方法来激发儿童的内在潜力,如培养他们的乐观态度、韧性、感恩以及同理心。同时,教师还应该学会如何建立安全、支持性的学习环境,让留守儿童感到被接纳和尊重,这有助于他们建立起积极的自我形象和提高自信心。综上所述,教师心理健康教育意识的提升是实施心理健康教育的基础,也是确保留守儿童心理健康教育有效性的关键。

(二) 实施全方位心理健康教育课程

从积极心理学的视角出发,为小学留守儿童设计和实施一套全方位的心理教育课程至关重要。这个课程应该围绕提升儿童的正面情感、建立积极人际关系、培养良好的个性品质、增强解决问题的能力以及发展意义和目标感等积极心理学的核心要素。课程不仅包括理论知识的传授,更重要的是通过活动和实践,如角色扮演、情景模拟、故事讲述、情绪日记和自我反思等互动方式,帮助留守儿童认识和表达自己的情感,学习如何处理人际关系和冲突,培养解决问题

的策略和应对挑战的能力。此外，课程应当具有灵活性，能够根据留守儿童的不同需求和特点进行调整。通过全方位心理健康教育课程的实施，小学留守儿童可以在积极的环境中得到成长和发展，学会如何应对生活中的挑战，提高他们的幸福感和生活满意度，这对他们未来的发展具有深远的影响。

（三）创设积极向上的校园环境

积极心理学强调在教育环境中创造正面经验，促进学生的全面发展。为此，学校需要努力创设一个积极向上的校园环境，让每个孩子都能感受到关爱和支持。这涉及到校园文化的塑造，比如通过校训、墙壁画、教室布置等传达积极的信息和价值观。教育者们应当鼓励学生之间的正向互动，比如建立学生互帮互助的小组，开展团队合作活动，使学生在集体中学会尊重和理解。此外，学校可以举办各种形式的自我表达和自我挑战活动，如演讲比赛、才艺展示、体育竞赛等，这些都有助于提高留守儿童的自信心和自我效能感。学校还应重视对学生心理健康的常规评估和及时干预，建立专业的心理健康教育团队，为需要帮助的学生提供咨询服务。通过这些措施，校园环境将鼓励学生积极面对挑战，培养他们的乐观态度和生活的积极情感，这对留守儿童来说尤其重要。

（四）建立有效的家校合作机制

小学留守儿童的心理健康教育需要家庭和学校的共同努力。因此，建立有效的家校合作机制显得尤为关键。首先，学校应通过家长会、家访等形式，加强与留守儿童家长的沟通，让家长了解孩子在校的学习和心理健康状况。其次，学校可以利用网络平台，建立家校互动系统，让工作繁忙或远在他乡的家长能及时掌握孩子的成长动态，参与到孩子的教育过程中来。此外，学校需要向家长传授一些基本的心理健康知识和教育技巧，帮助他们更好地理解和支持孩子的成长。学校还可以组织家长培训，特别是对留守儿童的监护人进行培训，提高他们的教育能力和心理健康意识。当家校双方形成合力，共同关注和支持留守儿童的心理健康，可以为孩子们创造一个更加稳定和有利的成长环境，这对于留守儿童的积极心理发展具有重大意义。

四、积极心理学视角下的小学留守儿童心理健康教育对其学业表现的影响

（一）心理健康教育对留守儿童学业成绩的影响

在积极心理学视角下，对小学留守儿童开展的心理健康教育可能对他们的学业成绩产生显著的正向影响。首先，积极的心理状态能够促进学生更好地专注于学习，心理健康教育通过提升学生的自我概念和自信心，可以减少焦虑和压力，从而提高留守儿童对学业内容的吸收和理解能力。其次，学习动机是推动学业成绩提升的关键因素，心理健康教育可助力培养留守儿童的内在动机，激发他们对学习的兴趣和好奇心。此外，积极心理学中的目标设定理论也能帮助留守儿童

建立明确的学习目标，使他们在学习过程中更有方向感和成就感。心理健康教育还强调社会支持的重要性，留守儿童在一个支持性的社会环境中更容易获得学业上的帮助和资源，如同伴互助、教师指导等。这种环境能够促进学生在遭遇学业挑战时获得必要的支持，从而更容易克服困难，保持学业进步。最后，心理健康教育中的积极情绪培养，如感恩、乐观和韧性等，不仅有助于留守儿童在遇到学业挫折时保持积极态度，而且能够增强他们的复原力，促使他们在失败后能够迅速恢复并继续前进。心理健康教育有助于留守儿童形成更为健康的心理状态和更强的学习能力，这些积极的心理资源能够转化为学业上的实际成效，从而提高留守儿童的学业表现。

（二）心理健康教育对留守儿童学习动机的影响

积极心理学视角下的心理健康教育对于提升小学留守儿童的学习动机具有重要作用。这种教育关注个体的优势和潜能，致力于培育学生的积极心理品质，如自尊、自效、希望和韧性，这些品质对于激发和维持儿童的学习动机至关重要。心理健康教育通过一系列的活动和课程，帮助留守儿童树立自我价值感，认识到学习的个人意义，从而内化为自我驱动的学习动机。这样的教育还能帮助孩子们设定实现个人目标的路径，增强他们面对学习障碍时的坚持能力。心理健康教育中的正面反馈和鼓励机制能够增强留守儿童的自我效能感，即孩子们对自己完成学习任务的能力有信心，这种信心是推动学习动机的一个关键因素。当儿童感到自己的努力被认可，他们更有可能采取积极的学习行为，持续投入学习过程。此外，心理健康教育促进学生情绪的积极调节，帮助留守儿童更好地管理自己的情绪，减少消极情感对学习的干扰，使他们在学习中保持更好的情绪状态，这对于维持学习的热情和兴趣至关重要。心理健康教育通过增强留守儿童的积极心理资本，改善其学习相关的情绪态度，并通过提供支持性的反馈和认可，有效提升了留守儿童的学习动机。这种内在动机的提升，不仅能够驱使留守儿童更积极地参与学习，还能够促使他们在面对学习挑战时展现更大的韧性和更积极的应对策略，这对他们的长期学业发展和心理健康具有深远的正面影响。

（三）心理健康教育对留守儿童学习策略的影响

从积极心理学的角度出发，心理健康教育对留守儿童的学习策略有着深刻的积极影响。这种教育不仅强调知识的输入，还特别关注学习过程中的情感、动机和行为策略。心理健康教育通过教授留守儿童自我调节学习的策略，如目标设定、时间管理、自我监控和自我评价等，使他们能够更有效地组织和管理自己的学习活动。这些策略可以帮助留守儿童提高学习效率，更好地掌握和运用知识。同时，心理健康教育还着重培养学生的批判性思维和创造性思维能力，鼓励他们主动探索、提问和解决问题，这些都是有效学习策略的重

要组成部分。此外，心理健康教育还包括教授留守儿童如何识别和利用可用的学习资源，比如如何寻求同伴或教师的帮助，以及如何利用图书馆和互联网资源。这样的教育使留守儿童不仅能够独立学习，还能够在需要时寻求外部支持，从而更全面地提升学习能力。通过这些心理健康教育的实施，留守儿童能够培养出一套更为成熟和多元的学习策略，这些策略将伴随他们的整个学习过程，为他们的学业成功打下坚实的基础。

（四）心理健康教育对留守儿童学业坚持性的影响

积极心理学通过其对个体优势的关注和发展，有助于留守儿童在面对学业上的挑战与困难时保持坚韧不拔的态度。心理健康教育通过教授留守儿童应对挫折的技巧，如正向思维、问题解决和情绪调节等，帮助他们建立起面对失败和挑战时的正面应对机制。这些技巧让儿童在遭遇学业上的难题时，能够有效地管理自己的情绪，保持积极的心态，从而增强他们继续努力的意愿和能力。心理健康教育还强调了目标设定的重要性，引导留守儿童制定具有挑战性但可实现的学业目标，并教会他们如何分解这些目标为可管理的步骤，这样的过程有助于提升他们在学习过程中的自我效能感。当留守儿童意识到自己通过努力可以实现目标，他们的坚持性将得到加强。此外，通过与同伴和教师建立积极的关系，留守儿童能够在学业上获得必要的支持和鼓励，这也是增强学业坚持性的一个关键因素。总之，心理健康教育通过提高留守儿童的自我效能感、应对策略以及目标设定能力，显著增强了他们在学业上的坚持性。这种坚持性不仅影响当前的学业

成就，更对他们未来长期的教育和生活成功具有深远的正面影响。

五、结束语

本研究结果表明，基于积极心理学视角的小学留守儿童心理健康教育策略能够显著提升留守儿童的学业表现。教师的心理健康教育意识的提升、全方位的心理健康教育课程的实施、积极向上的校园环境的创设以及家校合作机制的建立，都对留守儿童的学业成绩、学习动机、学习策略和学业坚持性产生了积极的影响。然而，还需要进一步研究和实践，完善留守儿童心理健康教育的内容和方法，为他们提供更好的成长环境和发展机会。

参考文献：

- [1] 陈华. 积极心理学视角下留守儿童心理健康研究[J]. 青春期健康, 2023, 21(07): 63-65.
- [2] 冯丽. 小学阶段留守儿童心理弹性的教育培育研究[D]. 东北师范大学, 2022.
- [3] 郭良, 张凯丽. 积极心理学视角下农村留守儿童的心理弹性提升策略[J]. 品位·经典, 2021, (10): 87-90+93.
- [4] 李洋. 积极心理学视角下留守儿童的心理弹性发展研究[J]. 文教资料, 2017, (21): 180-181.
- [5] 汪春梅, 金艾裙. 积极心理学视角下留守儿童心理健康教育研究[J]. 宿州学院学报, 2013, 28(06): 25-28.

