

农村青少年心理健康教育的几点工作建议

杨 茜

(美国布鲁克斯大学 100107)

【摘要】摘青少年心理健康教育是学校素质发展的需要,也对当前中小学阶段学生学习成长有着重要意义。但由于农村地区经济条件落后,社会环境封闭等因素影响导致了在我国广大农村存在许多留守儿童、单亲家庭和隔代独生子女问题;同时他们与父母长期分离使得其自我意识增强而产生孤独感以及情绪化行为,这些问题的存在都严重阻碍了青少年健康成长,成人成才,因此,关注农村青少年心理健康教育是必要的。本文结合农村青少年心理健康教育现状及发展现状,分析农村青少年心理健康问题,从而给出几点建议策略,加强农村青少年心理健康教育支持与指导,帮助农村青少年提升心理素质。

【关键词】农村;青少年;心理健康教育;建议

Some suggestions for mental health education in rural teenagers

Qian Yang

(And Brooks University, USA,100107)

[Abstract] Abstract: adolescent mental health education is the need of school quality development, but also for the current primary and secondary school students learning and growth is of great significance. However, due to the backward economic conditions and closed social environment in rural areas, there are many left-behind children, single-parent families and only children in the vast rural areas. Meanwhile, their long separation from their parents enhances their self-awareness and emotional behavior, which seriously hinder the healthy growth of adolescents and adults, so it is necessary to pay attention to mental health education in rural adolescents. Combined with the current situation and development status of rural adolescent mental health education, this paper analyzes the mental health problems of rural adolescents, so as to give some suggestions to strengthen the support and guidance of rural adolescent mental health education, and help rural adolescents to improve their psychological quality.

[Key words] Rural; Adolescent; Mental health education; Advice

青少年时期是人生发展的关键期,也是个体心理和生理成熟度提高,身体机能逐渐完善,并逐步走向社会化、职业化。由于青少年阶段对生活中各种事情都有着强烈地渴望与憧憬。但在现实生活中却容易受到来自家庭方面及学校教育等因素的影响而产生不同程度上消极情绪体验或负面情绪反应;同时随着年龄增长以及文化水平的不断提升使得他们面临着更多新情况和问题挑战,这也导致他们心理健康素质下降。青少年时期是人生发展的关键期,在这个阶段,他们不仅要面对学习和生活上困难。同时也面临着社会、家庭等各方面因素带来的压力。如果这些问题得不到解决的话会影响到孩子们身心健康成长水平及未来走向;因此必须重视农村青少年心理教育工作并做好学校与家长之间沟通协调机制;让学生父母对其子女进行正确引导以及培养孩子良好人格品质,为祖国将来步入中小学校打下坚实基础和奠定前提条件。

1 农村青少年心理健康教育基本情况

1.1 家庭教育参与力度较低,缺乏有效沟通

据最新的数据显示,我国农村当前18岁以下的留守儿童数量已超过2800万人,且其中13-17岁的留守

少年人数超过600万人。就这样的数据来看,可见当前农村家庭对青少年教养的忽视。在农村教育环境下,父母外出将孩子交予家中的老人,而自己对孩子不闻不管的现象屡见不鲜。部分家长一味的注重孩子的物质需求,忽视孩子的精神需求与情感需求,不与孩子积极的交流,不了解孩子的身心发展状况^[1]。就这样的现象来看,这对于青少年的健康发展来说是不利的,孩子在青少年转折时期面临的心理困惑不能及时有效的解决,对青少年的心理健康发展会造成极大的负面影响。

1.2 农村地区师资力量缺失,缺乏有效指导

农村地区的教育水平与地区经济发展水平成正比。当前农村地区教育力量不足,落后国内的一二线城市,教育资源、教育设施也相对贫瘠,导致农村地区很少开展心理教育课程,并在各个院校配备专业的心理教师。尽管国家最近几年推出了多项未成年心理健康教育指导意见,指出农村学校要加大师资建设,配备专门的心理教师,而农村学校并未有专业教师,只得安排没有专业经验的教师兼任心理教师。这部分心理教师按照自己的指导经验去解决部分农村青少年的心理问题,在面对复杂的心理问题时难以有效解决,

无法调整农村青少年的心理状态^[2]。

1.3 农村地区行政力量不足，缺乏有效支持

当前，国家加大青少年心理健康教育的支持力度，使得这一教育的关注度逐渐上升，但是在很多的农村地区，相关部门自身的意识不到位，物资支持不到位，并未将心理健康教育在教学中有效落实，只是将心理健康教育与德育浅显的联系起来，导致农村地区很多的心理教育仅仅是在思政课上浅尝辄止，并未将心理健康教育与教学活动深度融合，实际达到的教育效果也相对较差^[3]。

2 农村青少年常见的心理问题

2.1 思想极端化问题逐渐暴露

受农村地区教育环境与外界环境的影响，农村青少年在不健全的教育指导下，很容易滋生心理问题，而极端化思想的出现，则是较为严重的心理问题。从农村青少年思想极端化的表现来看，报复心理、自卑心理、嫉妒心理的存在，都会导致农村青少年对身边的人或者是事相对比较偏激。绝大多数农村青少年的家境并不富裕，若是在青少年成长过的过程中出现一些较大的变故，则很容易导致青少年在此过程中承受较大的心理挫折。且农村青少年都渴望走出大山、走出农村，其承受的心理压力相对更大，在对未来迷茫时，也就引发了青少年的自卑心、报复心，从而形成偏执心理。

2.2 自身自律性相对较差

在农村家庭教育中，还是比较重视青少年的学习的，但是由于家长并未掌握正确的指导方法，使得青少年的学习多是处于自律，加上父母在青少年学习中指导不足，青少年很容易丧失自律，对学习采取随意的态度，从而出现逆反心理。

2.3 人际交往心理障碍需要克服

农村青少年的家庭大多贫寒，并不像城市孩子有机会、有时间去参与各式各样的课外活动，去上五花八门的辅导班。在这样的环境下，农村青少年与同龄的孩子之间，会缺少共同话题，社会关系逐渐减弱，农村青少年则很容易形成自我封闭心理，不利于农村青少年健康发展。

3 不同教育方式对农村青少年心理健康的影响

3.1 溺爱式教育

在农村的留守少年，家里多是爷爷奶奶带着，而隔代教育最大的弊端是对孩子过度的溺爱，对农村青少年的心理健康也会造成一定的影响。在这样的教育环境下，家长对农村青少年百般的溺爱，对孩子提出的各项要求都会答应，甚至有的家长认为应当给孩子最好的东西，以激励孩子。长期处于溺爱式教育环境下，农村青少年难以养成独立意识^[4]。在溺爱式家庭教育中，家长

过度溺爱，使得孩子的吃苦能力不足，动手能力不强，随着青少年年龄的增长，其应对外部压力逐渐增大，这时孩子在应复杂的竞争环境下，通常会选择逃避，难以在当今的社会环境下生存。同时，溺爱式的教育环境下，农村青少年只感受到来自家长的付出，自身却没有付出爱，认为家长是为自己服务的，也就不懂得如何尊敬长辈，难以形成责任意识。且长期处于溺爱环境下的青少年，在自身的需求未得到满足时，往往会采取一些极端的措施来获得满足。溺爱式教育下的农村青少年，表现出懦弱、自私、任性等不好的行为，加上对家长长期的依赖，这类孩子也缺乏探索心和进取心，在面应当承担的责任时会选择逃避。

3.2 专制式教育

对专制式教育来说，实际上也就是父母在教育中占据高位，而青少年则被动的接受父母的指令。在这一教育方式下，家长实质上并不重视与孩子的沟通与交流，未了解孩子的精神世界，也不了解孩子的心理现状，且这类教育方式下的家长擅长用武力去解决问题，在孩子无法满足家长的要求，或者是做出违反家长规定的行为要求时，家长会选择用武力来对待孩子，这样的暴力教育方式下，忽视了青少年自身的人格与自尊，对青少年心理会造成较大的影响^[5]。长期处于这样的教育模式下，农村青少年的自卑心理会被无限的放大，这类孩子的性格逐渐内向，也不愿与他人倾诉，加上受家长的鞭笞的影响，渐渐养成了逆来顺受的性格，即便是青少年长大成人，但这一心理的影响是持续的甚至有可能是终身的。长期处于被压制的环境下，农村青少年又不擅长表达自己，很容易得抑郁症或者是自闭症，甚至部分孩子产生斯德哥尔摩综合征，在遭受到他人的伤害时，还会主动的维护加害者。也有少部分的青少年在面对家长专制的教育环境下做出对抗，这类青少年的逆反心理相对较强，在父母做出惩罚时，会选择采取措施来抵抗体罚，甚至可能在社会不良分子的引导下，离家出走或者是流浪社会，最终走上违法犯罪的道路。在专制式的教育环境下，农村青少年可能会逆来顺受也可能做出极端反抗。本身人的发展就具有差异性，也有极少部分的农村青少年在父母的管制下养成了较好的行为习惯。

3.3 放任式教育

放任式教育也是目前相对普遍的教育方式。留守儿童或者是留守少年，就是这一教育方式的典型代表。在这一教育方式下，由于农村青少年长期远离父母的身边，青少年遭受到不良影响的可能性增大，加上家中长辈对孩子很少震慑，这类少年走上歪门邪路的可能性。在这样的教育方式下，家长普遍认为教育是学校和教师

的事情, 家长的任务则是管好孩子的生活就可以, 可见, 家长当前并未认知到孩子心理健康教育的重要性。另外, 少部分家长以放样的名义, 要求孩子在家长放任的管理下养成较好的习惯, 但是自身却不参与孩子的教育指导, 从而导致孩子难以正常发展。通常情况下, 放任式教育环境下, 青少年会过于早熟, 不安全感也会增强, 在为人处事方面, 也会容易走入死胡同, 对自己的未来没有过多的追求, 在受到不良影响时, 会走入歧途。当然, 在这类教养模式下, 也有部分孩子成长的较好, 既聪明懂事又承担起部分家庭责任。

4 农村青少年心理健康教育建议

4.1 做好家庭教育指导

要做好农村青少年心理健康教育工作, 家庭教育必须要发挥效力, 扶持心理健康工作的开展。在青少年学习和生活中, 家长与青少年的接触是最多的, 要向解决好青少年存在的心理问题, 就要抓好家庭教育, 为孩子构建良好的家庭氛围, 来影响孩子。家长要以宽容的个性和开朗的作风来影响孩子, 要做到宠爱而不宠溺, 做到宽严有度, 来带动青少年成长。家长要对青少年有更多的了解, 随着青少年年龄的增长, 身体变化、心理变化家长都应当过多的关注, 在青少年面对心理挫折及矛盾、冲突时, 很容易出现心理问题, 家长就需要高度重视孩子的心理。如家长发现青少年有自卑、孤僻的倾向, 或者是经常与同学发生矛盾争执等, 家长应及时的了解到青少年内心的变化, 同时, 在发现青少年心理变化的同时, 及时的与教师沟通交流, 从而联合学校教育及家庭教育, 去解决和疏导青少年心理, 避免青少年心理恶化, 从源头控制好农村青少年的心理健康问题。

4.2 加大学校教育力量

学校教育是培养青少年成人成才的重要场所, 在加大农村青少年心理健康教育时, 学校教育力度也应当有所提升。从当前农村青少年的教育基本情况来看, 家庭教育中父母认为自己的主要任务是负责孩子的衣食住行, 教师和学校的主要任务是教育孩子, 这一认知相对片面, 但是学校教育也需得发挥自身的效力。首先, 学校加大心理健康教育课程的引进, 尽可能的开设独立的心理健康教育课程。在学科教学过程中, 教师要适当的引入心理健康教育, 讲授学生一些缓解心理压力的方法, 教师要主动掌握农村青少年的心理状态, 并及时的指导青少年排解不良心理。其次, 农村学校应当加大心理健康教育的培训力度, 将思政教师、语文教师等纳入心理健康教育的培训范围, 也要结合学校自身条件开辟一间独立的心理咨询室, 让青少年难以纾解的压力, 能在心理咨询室中讲解出来, 教师指导青少年走出心理困境。

班主任作为与学生接触最多的教育工作者, 应当多次开展班级心理健康教育活动, 设立心理咨询信箱, 让青少年能够有袒露心声的地方, 从而纾解压力。同时要加强班主任素养培养, 让青少年能对班主任有更多的信任, 从而发现青少年的不良情绪及时的排解。

4.3 用好社会教育力量

农村地区对心理教育存有偏见, 和落后的思想观念有密切关系。学校作为实施心理教育的主阵地, 应该主动承担起宣传心理教育的任务, 在当地有关部门的支持下, 开办家长学校、发放教育传单、设立开放日。如果条件允许的话, 还可以组建学生社团, 进行心理剧排练, 在节假日走向社会, 为广大群众进行表演。在潜移默化中, 让大家接受心理健康教育这个新兴的事物, 正确地认识它对个人成长的积极作用。农村地区的教育主管部门应该把国家的号召转化成实实在在的工作。除了上文中提到的和学校协同开展各项工作外, 还应该为学校提供师资、为现有的教师提供尽可能多的培训机会。为了让学校真正重视起这项工作, 教育督导部门应该下到基层, 了解学校的实际困难, 指导并帮助学校把心理健康教育课列入课程表中, 同时在校的年终测评工作中, 加入心理健康教育工作这一项。通过自上而下的落实, 促进学校心理健康工作的顺利进行, 提高农村青少年的身心健康。

5 总结

青少年时期是人生发展的重要阶段, 也是一个人心理变化、人格完善, 形成健康完整的身体和精神状态以及良好学习能力最关键期。而农村青少年由于缺乏父母或监护人对他们进行正确教育引导和约束约束等原因容易产生各种问题从而严重影响其身心健康发育甚至导致叛逆行为出现辍学现象发生。因此要重视农村青少年心理健康状况及辅导工作并采取多种有效手段帮助学生树立积极向上的人生观、价值观。

参考文献:

- [1] 王玉录. 农村中学青少年心理健康教育现状分析 [J]. 新课程教学: 电子版, 2021(24):2.
- [2] 李聪. 浅谈新农村留守儿童心理健康教育 [J]. 女人坊, 2020(4):1.
- [3] 白天跃. 农村家校共育模式下学生心理健康教育中的应用实践 [J]. 天津教育, 2022(8):3.
- [4] 彭辉. 农村学生心理健康教育策略分析 [J]. 新一代: 理论版, 2021(6):1.
- [5] 刘霞. 浅谈农村学校学生的心理健康教育 [J]. 甘肃教育, 2020(3):1.

作者简介: 杨茜 (1989.6-), 女, 北京, 汉, 博士在读, 美国布鲁克斯大学, 研究方向: 心理学。