

体育锻炼对农村留守儿童心理健康的影响

◆郭景利

(长沙市天心区明德启南中学)

摘要:留守儿童作为一种特殊的群体,对待他们时,也要注意方式方法。他们缺少父母的关爱,所以在心理上与有父母陪伴的孩子来说相差甚多。据有效调查显示,大部分心理有问题的孩子都是与家庭教育有关,所以对于缺乏家庭关爱的孩子来说,性格与心理方面会存在需多问题。安全问题、学习问题这些都是值得大家去关注的,留守儿童的问题不仅仅是个人的问题,这样的群体是值得社会关注的。要用良好的体育发展方式来改变他们的心理,促进他们心理健康的发展。

关键词:体育锻炼;留守儿童;心理健康

引言:农村留守儿童的问题不容忽视,学校需要肩负起责任,政府也要给予帮助,最重要的是家庭,要一起与学校、政府形成监管体系,帮助农村留守儿童建立健康心态。体育课一直深受学生们的喜爱,因为它是学习之余的一种放松,又可以帮助孩子们强健体魄。关于留守儿童的心理健康问题,体育教师应该根据体育课的积极方面帮助学生走出阴影,最重要的是课下,用体育锻炼帮助他们迎来健康心态。

一、留守儿童心理问题的形成原因

对于农村的孩子来说,父母不在身边好像是大多数家庭里都存在的问题,农村的就业机会较少,孩子们需要读书,需要得到知识,但父母可能学历不高,他们不想让自己的孩子也像自己一样以后只能做苦工,所以外出寻觅就业机会,挣钱为了让孩子读书,大多数农村留守儿童都跟随自己的爷爷奶奶一起生活,但无奈他们之间年龄差距过大,代沟也很大。学业上遇到困难也无法像城市孩子那样可以请家教或在线辅导,久而久之成绩越来越差。且爷爷奶奶年龄过大,无法肩负起管教孩子的职责。大家都知道,学生一旦疏于管教,后果会有多么严重。孩子有问题也无人倾诉,心理问题的积压,会使孩子越来越内向越来越自闭。最终导致孩子形成不健康的心理。这对形成正确的三观不良影响非常大。

二、体育锻炼对于建立农村留守儿童健康心理的重要性

运动可以促进多巴胺的分泌,多巴胺可以使人开心。同时肌肉的运动也会使大脑兴奋程度升高,情绪也会随之高涨,所以体育课可以帮助学生全身得到放松,也可以使人减轻焦虑,对于留守儿童来说,这是一种很好的解压方式,体育课上的运动结束后,可以使人感到健康、轻松、开心。对于神经紧绷的孩子来说是使其变得宽慰的一种非常棒的方式。所以加强体育锻炼对农村留守儿童来说是很有必要的。除了体育课之外,每天适时的运动和锻炼可以让他们忘却生活中烦恼的事情,烦心事少了,心情也就自然而然的好起来了,体育提倡拼搏进取、积极向上的精神,有助于提高人的心理承受能力,可以大大改善留守儿童不愿意上进的心理,帮助他们产生积极向上的心理。孩子们承受问题的能力也会有所提高,体育锻炼可以帮助留守儿童挑战自我,提高承受能力,这对他们促进心理健康发展占有举足轻重的作用。

三、如何利用体育锻炼促进农村留守儿童的心理

1.课下多进行体育锻炼可以避免学生发展不良爱好

留守儿童在放学后回到家,面对家里的爷爷奶奶会有逃避心理,不想待在家里,就会外出去寻找让他们心理可以产生归属感的地方,但这些地方可能会对留守儿童产生不良影响,对于学生来说,现代社会的诱惑因素还是多种多样的,因为没有父母的管束,他们下课后会去网吧,肆无忌惮的玩游戏,过度游戏会让这些留守儿童不想学习,上课时满脑子想的也是游戏,这对他们的心理健康发展非常不利,所以课后更是需要加强学生们的体育锻炼,用运动转移他们对游戏的注意力。

例如:农村以村为单位,每个村庄可以集资创办体育锻炼兴趣班,利用集资的钱购置一些设备,篮球架、乒乓球台等,以供孩子们玩耍,大家聚到一起进行体育锻炼,留守儿童也不会想要去网吧应付时间了,这还能强身健体,在促进心理素质的同时也促进了身体素质。

2.课上多组织小组活动,加强彼此之间的合作,减少留守儿童内心的孤独感

因为缺乏于父母的交流,所以留守儿童的心理常常会感觉到孤单,集体性的活动可以帮助学生走出封闭的心理环境,即使开始可能会面临许多的问题,但是体育兴趣小组的组建,会逐渐帮助他们敞开心扉,不再像以前没有安全感,时常感到孤独。学生组内之间的相互交流和沟通,以及相互感染,彼此之间情感上有共鸣,组内的和谐气氛可以驱逐留守儿童不良的心理问题,同时成立兴趣小组也可以帮助留守儿童形成良好的人际关系,使他们敢于迈出人际交往的重要一步。

例如:教师应该在教学课堂上有意识的多多结成兴趣小组,可以规定多少节课之后必须要变换组内成员,这样与多人之间相互结组,更有利于留守儿童敞开心扉。教师可以成立羽毛球组、乒乓球组、篮球组、足球组、跳绳组等等,组内小组成员敲定之后也可以选出相对应的组长,组长布置每人应该承担的义务,团队之间要相互合作,给留守儿童带来温暖和归属感。这样可以减少他们的孤独感,也会帮助他们摆脱对父母依赖的感觉,帮助他们自立。教师应该多多发掘留守儿童们的内在潜力,帮助他们找到身上新的闪光点,帮助他们更快更好的建立健康心理。

结束语:农村留守儿童无疑是特殊的弱势群体,体育教师应该给出除其他老师外更多的关爱,也要对留守儿童课下的生活有所了解。教师应该在完成教学任务的基础上,更加关注他们的发展,关爱不可以只是嘴上说说,要付诸到行动,教育工作者要充分肩负起责任,各级政府也应该将帮助落到实处,我国农村留守儿童的数量不可忽视,在倡导素质教育的现在,对留守儿童心理方面应该更加的重视,青少年的心理素质直接影响着以后社会的发展,作为人民群众的我们不可以袖手旁观,每个人都应该伸出援手,大家一起携起手来帮助留守儿童们建立健康、积极向上的健康心理,也帮助他们更好的、更健康、更自信的成长。

参考文献:

- [1]王世英.体育锻炼对留守儿童孤独感和社会支持的影响[J].体育世界(学术版),2019(01):122-123.
- [2]傅丹,陈乐求.农村留守儿童团体体育运动现状及教学实验研究[J].湖南理工学院学报(自然科学版),2018,31(04):65-73.
- [3]李帅,陈曙,张慧竹.体育参与对农村留守儿童身心健康影响的实证研究[J].福建体育科技,2016,35(06):61-64.
- [4]陈曙,王京琼.体育参与对农村留守儿童身心健康的干预研究[J].武汉体育学院学报,2016,50(09):93-100.

