

# 农村留守儿童心理健康状况及教育对策

李璐

西安翻译学院 陕西 西安 710105

**摘要:** 本文针对农村留守儿童的心理健康状况进行了深入研究,同时提出了相应的教育对策。研究发现,农村留守儿童的心理健康问题主要表现为焦虑、抑郁、孤独等情绪问题,以及行为问题和学习困难等。这些问题的产生与父母长期外出务工,缺乏家庭关爱和支持有关。为改善农村留守儿童的心理健康状况,应采取有效的教育对策,包括加强心理健康教育、提供心理辅导服务、增强家庭责任感等。

**关键词:** 农村留守儿童;心理健康;教育对策

引言:随着城市化进程的加速,越来越多的农村劳动力向城市转移,导致农村留守儿童问题日益凸显。由于父母长期不在身边,留守儿童在成长过程中面临着诸多挑战,其中最为突出的是心理健康问题。因此,深入了解农村留守儿童的心理健康状况,提出有效的教育对策,对于改善他们的生活状况和促进社会和谐发展具有重要意义。

## 1 农村留守儿童的心理健康状况

(1) 孤独感与焦虑。由于父母长期不在身边,农村留守儿童常常感到孤独和焦虑。这种孤独感和焦虑情绪的产生,一方面是因为他们缺乏父母的陪伴和关爱,另一方面也与他们的生活环境和社交网络有关。在农村地区,孩子们往往需要独立承担家务劳动,照顾年迈的祖父母,这使得他们的心理压力加大,容易产生孤独感和焦虑情绪。这种孤独感和焦虑情绪对孩子的心理健康产生负面影响。长期缺乏父母的陪伴和关爱,会导致孩子们的情感需求无法得到满足,进而影响他们的自尊心和自信心。他们容易变得内向、沉默寡言,对外界事物感到恐惧和不安。同时,这种情绪也会影响他们的学习表现,使得他们在课堂上难以集中精力,学习成绩下降<sup>[1]</sup>。

(2) 自尊心与自信心不足。在成长过程中,留守儿童由于缺乏父母的鼓励和支持,容易产生自卑心理。他们往往认为自己不如其他孩子,对自己的能力和价值产生怀疑。这种不健康的心理状态会对他们的学习和生活产生负面影响。首先,这种自卑心理会导致孩子们失去自信心。他们在面对挑战时,往往会因为害怕失败而选择退缩。这种消极的态度使得他们在学习、社交和其他方面难以取得进步。此外,这种自卑心理也会影响他们的自我认知。他们容易过分关注自己的缺点和不足,而忽视自己的优点和长处。这种不准确的自我认知会使他们陷入恶性循环,进一步加剧自卑心理。(3) 心理压力

过大。由于家庭经济压力和父母期望过高留守儿童常常承受较大的心理压力他们担心自己不能取得好成绩或无法实现父母的期望导致过度焦虑和心理负担过重这种心理压力主要来自于以下几个方面:首先家庭经济压力过大会导致留守儿童产生焦虑和不安感他们担心自己无法继续接受教育或无法承担未来的生活负担其次父母期望过高会使留守儿童感受到巨大的压力他们担心自己无法达到父母的期望而受到批评或指责这会进一步加剧他们的心理负担;最后社会对留守儿童的关注度过高也会给他们带来一定的压力他们担心自己无法满足社会的期望而受到责备或歧视这些压力会使留守儿童感到不安、焦虑、抑郁等负面情绪进而影响他们的学习和生活。

## 2 农村留守儿童的教育对策

### 2.1 加强家庭教育

(1) 建立良好的亲子关系。家庭是孩子成长的重要环境,家长与孩子之间的亲子关系是他们心理健康和发展的关键因素。因此,家长应当重视与孩子的沟通和交流,即使不能陪伴在孩子身边,也可以通过电话、视频等方式与孩子保持联系,关心他们的生活和学习情况。这样可以让孩子感受到家长的关爱和支持,同时也可以及时发现和解决孩子遇到的问题。在建立良好的亲子关系方面,家长可以从以下几个方面入手:首先,定期沟通:家长可以定期与孩子进行电话、视频等方式的沟通,了解孩子的生活和学习情况,关心他们的情感需求。这样可以让孩子感受到家长的关注和关心,同时也可以及时发现和解决孩子遇到的问题。为了确保沟通的效率和效果,家长可以选择固定的时间和频率与孩子进行沟通。其次,倾听与理解:家长要学会倾听孩子的想法和感受,理解他们的孤独和焦虑。在沟通过程中,家长不要轻易打断孩子的话,而是要耐心倾听,给予孩子充分的表达和倾诉的机会。这样可以让孩子感受到家长

的尊重和理解,同时也可以促进亲子关系的亲密和信任。再次,鼓励与支持:家长应该给予孩子充分的鼓励和支持,帮助他们建立自信心和自尊心。在孩子取得进步或成功时,家长要及时给予肯定和表扬;在孩子遇到困难时,家长要给予支持和鼓励,帮助他们克服困难。这样可以让孩子感受到家长的鼓励和支持,同时也可以激发他们的自信心和积极性。最后,建立信任:家长要努力与孩子建立信任关系,让孩子感受到家长的关爱和支持。在沟通过程中,家长要表现出对孩子的关心和理解,让孩子感受到家长的温暖和关爱。这样可以让孩子感受到家长的信任和支持,同时也可以促进亲子关系的亲密和稳定。

(2) 树立正确的教育观念。家长的教育观念对于孩子的成长和发展至关重要。因此,家长应当树立正确的教育观念,认识到教育的重要性,并注重培养孩子的综合素质。同时,家长也应该尊重孩子的个性和兴趣爱好,鼓励他们发挥自己的特长和才能。在家庭教育中,家长应该以身作则,成为孩子的榜样和引路人。具体而言,家长可以从以下几个方面入手:第一,重视教育:家长要认识到教育的重要性,明确教育对于孩子未来的重要性和影响。因此,家长应该尽可能为孩子提供良好的教育环境和资源,鼓励他们努力学习。这样可以让孩子感受到家长对教育的重视和支持,同时也可以激发他们的学习积极性和动力。第二,尊重个性:家长要尊重孩子的个性和兴趣爱好,不要过分强调学习成绩。在家庭教育中,家长应该根据孩子的实际情况和兴趣爱好制定合适的教育计划和目标。这样可以让孩子感受到家长的尊重和理解,同时也可以激发他们的学习兴趣和动力。第三,培养特长:家长可以鼓励孩子发挥自己的特长和才能,培养他们的兴趣爱好和技能。在日常生活中,家长可以提供相应的支持和指导,帮助孩子发展自己的特长和才能。这样可以让孩子感受到家长的关心和支持,同时也可以促进他们的个人发展和成长。第四,以身作则:家长要以身作则成为孩子的榜样和引路人。在日常生活中,家长要表现出积极向上、勤奋好学等优秀品质和精神风貌成为孩子的榜样以此激发和引导孩子的积极向上健康茁壮地成长。

## 2.2 发挥学校教育的主导作用

(1) 建立完善的心身健康教育体系。学校作为留守儿童接受教育的主要场所,应当发挥其主导作用。首先,学校应当建立完善的心身健康教育体系,为留守儿童提供心理咨询服务和心理干预措施。这样可以及时发现和解决留守儿童的心理健康问题,促进他们的心理健康和发展。在建立完善的心身健康教育体系方面,学校可以

从以下几个方面入手:首先,建立心理咨询服务:学校可以设立心理咨询服务机构,配备专业的心理咨询师,为留守儿童提供心理咨询服务。心理咨询师可以通过与留守儿童的交流和沟通,了解他们的心理状况和问题,提供相应的心理干预措施。其次,开展心理教育课程:学校可以开设心理教育课程,为留守儿童提供心理健康教育。通过课程的学习,留守儿童可以了解心理学的基本知识,掌握自我调节和缓解压力的方法。最后,实施心理干预措施:针对留守儿童中存在的心理问题,学校可以采取相应的心理干预措施。例如,对于存在焦虑、抑郁等心理问题的留守儿童,教师可以采取个案分析、团体辅导等方式进行干预和引导<sup>[2]</sup>。

(2) 关注留守儿童的学习和生活状况。教师是留守儿童在学校的主要关注者,应当关注留守儿童的学习和生活状况,给予他们更多的关心和支持。这样可以促进留守儿童的学习积极性,提高他们的学习效果和生活质量。在关注留守儿童的学习和生活状况方面,教师可以从以下几个方面入手:第一,了解留守儿童的基本情况:教师应当了解留守儿童的基本情况,包括家庭背景、学习状况、兴趣爱好等。这样可以更好地关注他们的学习和生活状况,提供更有针对性的支持和帮助。第二,给予关心和帮助:教师应当给予留守儿童更多的关心和帮助。例如,对于学习困难的留守儿童,教师可以提供额外的辅导和帮助;对于生活困难的留守儿童,教师可以提供相应的支持和帮助。第三,引导参与社会活动:教师可以通过组织社会活动等方式,引导留守儿童参与社会活动,增强他们的社会责任感和集体意识。这样可以促进留守儿童的全面发展,提高他们的社会适应能力。第四,与家长保持密切联系:教师应当与留守儿童的家长保持密切联系,及时沟通孩子的学习和生活情况,共同关注孩子的成长和发展。这样可以加强家校合作,共同促进留守儿童的健康成长。

(3) 加强校园文化建设。校园文化建设是学校教育的重要组成部分,对于留守儿童的健康成长具有重要作用。因此,学校应当加强校园文化建设,营造良好的文化氛围和育人环境。在加强校园文化建设方面,学校可以从以下几个方面入手:首先,营造良好的文化氛围:学校可以通过开展文化活动、建设校园文化墙等方式,营造良好的文化氛围和育人环境。这样可以促进留守儿童的全面发展,提高他们的文化素养和综合素质。其次,培养集体意识:学校可以通过组织集体活动等方式,培养留守儿童的集体意识和团队合作精神。这样可以促进留守儿童的社交能力和情感发展,提高他们的社会适应能力。

### 2.3 增强自我保护意识

(1) 了解自己的权利和利益。留守儿童应当了解自己的权利和利益,包括受教育权、人身安全权、财产权等。他们应当知道这些权利和利益是受到法律保护的,如果受到侵害,可以通过法律途径来维护自己的权益。为了帮助留守儿童了解自己的权利和利益,学校和家庭可以采取以下措施:首先,开展法制教育:学校可以开展法制教育,向留守儿童普及法律知识,让他们了解自己的权利和义务。同时,学校可以邀请法律专家或律师来为留守儿童进行法律讲座,提高他们的法律意识和自我保护能力。其次,提供法律援助:如果留守儿童在面对问题时需要法律援助,学校和家庭可以提供相应的帮助和支持。例如,学校可以设立法律援助中心,为留守儿童提供法律咨询和代理等服务。最后,增强自我防范意识:留守儿童自身也应当增强自我防范意识,避免受到不法分子的侵害。例如,他们应当注意交通安全、防火安全、网络安全等问题,避免发生意外事故或遭受网络诈骗等行为。

(2) 学会寻求帮助和支持。他们可以向老师、家长、同学等身边的人寻求帮助,也可以通过电话、网络等方式向专业机构寻求帮助。为了帮助留守儿童学会寻求帮助和支持,学校和家庭可以采取以下措施:第一,提供心理支持:学校可以设立心理咨询中心,为留守儿童提供心理支持和帮助。通过心理咨询,留守儿童可以获得情感支持和心理安慰,缓解心理压力和焦虑情绪。第二,建立支持网络:家庭和學校可以建立支持网络,为留守儿童提供各种支持和帮助。例如,家庭可以与邻居、亲友等建立联系,共同关注留守儿童的成长和发展;学校可以组织志愿者活动,为留守儿童提供学习辅导、生活照顾等服务。第三,提供应急联系

方式:学校和家庭可以向留守儿童提供应急联系方式,如电话号码、网络联系方式等。在遇到紧急情况时,留守儿童可以通过这些联系方式及时获得帮助和支持<sup>[3]</sup>。

(3) 保持积极乐观的心态。他们可以通过参加各种活动、与他人交流等方式来排解烦恼和缓解压力。同时,他们也可以通过学习成功人士的经验和方法来提高自己的心理素质和应对能力。为了帮助留守儿童保持积极乐观的心态,学校和家庭可以采取以下措施:首先,提供心理辅导:学校可以开设心理辅导课程或提供心理辅导服务,帮助留守儿童排解烦恼和压力。心理辅导可以通过个案分析、团体辅导等方式进行,让留守儿童学会如何调整心态和情绪。其次,鼓励参加社交活动:学校可以组织各种社交活动,如运动会、文艺比赛等,鼓励留守儿童参加。通过参加社交活动,留守儿童可以与他人交流和互动,增强社交能力和自信心。

结语:总之,农村留守儿童的心理健康问题是一个复杂的社会现象,需要家庭、学校和社会共同努力解决。为改善农村留守儿童的心理健康状况,应加强心理健康教育,提高他们的心理素质和应对能力;提供心理辅导服务,帮助他们解决心理问题;同时,父母应增强家庭责任感,尽可能多地陪伴孩子,关心他们的成长和发展。

#### 参考文献

- [1]王丽娟,王浩,王青.农村留守儿童心理健康现状及教育对策[J].教育科学,2020(12):14-19.
- [2]李明.农村留守儿童心理健康状况及教育对策[J].教育研究,2021(3):89-93.
- [3]张晓雨,王琳.农村留守儿童心理健康状况的元分析[J].中国心理卫生杂志,2022(6):84-89.