

单亲家庭学生的心理健康教育工作研究分析

贾静雯

南开大学社会学院, 天津 300350

[摘要] 文中以单亲家庭学生为研究对象, 探讨其心理健康教育工作的重要性, 分析当前单亲家庭学生心理健康教育的现状及存在的问题, 并提出相应的对策和建议。通过对相关文献的梳理和实证研究, 旨在提高社会各界对单亲家庭学生心理健康教育工作的关注, 为相关政策和实践提供参考。

[关键词] 单亲家庭; 心理健康; 教育工作; 现状; 问题; 对策

DOI: 10.33142/fme.v5i4.13540

中图分类号: G4

文献标识码: A

Research and Analysis of Mental Health Education for Students from Single Parent Families

JIA Jingwen

School of Sociology, Nankai University, Tianjin, 300350, China

Abstract: This article takes students from single parent families as the research object, explores the importance of their mental health education, analyzes the current situation and problems of mental health education for students from single parent families, and proposes corresponding countermeasures and suggestions. Through the review and empirical research of relevant literature, the aim is to increase the attention of various sectors of society to the mental health education of students from single parent families, and provide reference for policies and practices.

Keywords: single parent families; mental health; educational work; present situation; problems; countermeasures

引言

随着社会的发展和家庭结构的变化, 单亲家庭学生在我国青少年中所占比例逐年上升。据全国妇联统计数据示, 我国单亲家庭比例已超过 20%。单亲家庭学生在生活、学习和心理等方面面临着更大的挑战, 由于家庭环境的特殊性, 单亲家庭学生在心理健康方面存在一定的问题。因此, 开展针对性的心理健康教育工作, 对于促进单亲家庭学生的健康成长具有重要意义。

1 单亲家庭学生心理健康教育工作的现状

1.1 教育政策方面

在我国, 单亲家庭学生的心理健康教育工作在教育政策方面得到了政府的高度重视。近年来, 政府出台了一系列政策文件, 如《中小学心理健康教育指导纲要》等, 旨在为单亲家庭学生的心理健康提供政策保障, 政策文件强调对单亲家庭学生心理健康的关注, 并提出一系列具体措施, 以确保这些学生在成长过程中获得必要的心理支持和帮助^[1]。政策文件明确单亲家庭学生心理健康教育的重要性和必要性。过去, 单亲家庭学生常常因为家庭结构的变化而面临心理压力和困扰, 但往往未能得到足够的关注和帮助。如今, 政策文件的出台使人们开始意识到, 单亲家庭学生的心理健康教育是一项重要的社会责任, 需要全社会共同关注和努力。

政策文件提出一系列具体措施, 以保障单亲家庭学生的心理健康。例如, 学校应当建立完善的心理健康教育体

系, 将心理健康教育纳入课程体系, 定期开展心理健康教育活动, 提高学生的心理素质。同时, 学校还应当建立心理咨询室, 为学生提供专业的心理咨询服务, 及时发现和解决学生在成长过程中遇到的心理健康问题。此外, 政策文件还强调了家庭、学校和社会三方面的合作。家庭是孩子成长的摇篮, 父母应当关注孩子的心理健康, 与学校教师保持密切沟通, 共同解决孩子面临的心理问题。学校应当积极开展家校合作, 为家长提供心理健康教育的培训和指导, 帮助他们更好地应对孩子在成长过程中可能遇到的困难。

1.2 教育实践方面

教育实践方面, 我国各级学校高度重视学生的心理健康教育, 致力于提升学生的心理素质和抗压能力。学校设立心理辅导室, 为学生提供专业的心理咨询和心理治疗服务。心理辅导室通常配备有经验丰富的心理教师, 能针对学生出现的各种心理问题, 如焦虑、抑郁、人际关系困扰等, 给予有效的帮助和指导。心理辅导室还开展各类心理测评, 帮助学生了解自身的心理特点和需求, 以便更好地调整心态, 迎接学习和生活中的挑战。

各级学校定期举办心理健康讲座, 邀请心理专家和学者为师生传授心理健康知识。讲座内容丰富, 涵盖疾病预防、心理调适技巧、人际关系处理等多个方面, 通过讲座, 学生能掌握基本的心理保健方法, 增强心理素质, 提高生活质量。同时, 讲座也为教师提供宝贵的心理健康

教育资源,使学生能更好地关注和辅导学生。随着科技的发展,越来越多的学校开始运用网络平台开展心理健康教育,如利用校园网站、微信公众号等渠道,发布心理健康知识文章、心理测试和心理咨询服务信息,线上线下相结合的方式,使心理健康教育更具便捷性和普及性,让学生在遇到心理问题时能及时得到帮助。

1.3 家庭教育方面

在单亲家庭中,父母往往需要独自承担起抚养、教育和照顾孩子的责任。这种情况下,父母的教育方式和态度对孩子的心理健康发展起着至关重要的作用。研究表明,单亲家庭孩子的心理健康问题相对较多,与家庭教育的不同有着密切的关系。

一方面,单亲家庭中的孩子可能面临情感缺失的问题。由于缺乏父母的陪伴和关爱,孩子可能产生孤独感、无助感和不被接纳的感觉,情感缺失可能导致孩子产生心理问题,如焦虑、抑郁等;另一方面,单亲家庭中的孩子可能面临过度保护或忽视的问题。父母可能因为工作繁忙、情绪低落等原因而无法给予孩子足够的关注和照顾,或者对孩子过度保护,不让孩子面对生活中的挑战和困难。该教育方式会导致孩子产生依赖性、缺乏自主性和应对困难的能力。

因此,家庭教育应该注重培养孩子的情感安全感,给予孩子足够的关爱和支持,同时培养孩子的自主性和应对困难的能力。父母应该通过良好的沟通和一致的教育方式,为孩子提供一个稳定和健康的成长环境。同时,社会也应该提供相应的支持和资源,帮助单亲家庭父母更好地履行家庭教育责任,促进单亲家庭学生的心理健康发展。

2 单亲家庭学生心理健康教育存在的问题

2.1 家庭教育缺失

单亲家庭学生心理健康教育存在的问题主要体现在家庭教育缺失、情感支持不足、教育方式偏颇及社会认知偏差等方面。在单亲家庭中,由于父母一方缺失,家庭教育功能不全,导致学生在成长过程中缺乏完整的家庭支持和引导,不仅影响学生的道德观念和行为习惯的形成,还可能导致学生在心理上产生孤独、无助的情绪。

在单亲家庭中,由于家庭成员的减少,学生在情感上的需求往往难以得到充分满足。长期缺乏足够的关爱和关注,会导致他们产生情感缺失,进而影响到他们的心理健康。

教育方式偏颇也是单亲家庭学生心理健康教育的问题。在单亲家庭中,由于父母一方需要独立承担起教育和照顾孩子的责任,往往容易过于溺爱或过于严厉对待孩子。在社会上,单亲家庭往往受到歧视和误解,认知偏差可能会让学生产生自我怀疑和归属感缺失,学生会认为自己与众不同,从而导致心理压力的累积。

2.2 相关服务支持不足

(1) 缺乏专门针对单亲家庭学生心理健康教育的政

策。虽然我国在教育政策上强调关爱弱势群体,但对于单亲家庭学生的心理健康教育并没有出台专门的政策文件,导致实际工作中难以落实针对性措施。

(2) 教育资源分配不均。虽然国家在教育经费投入上逐年增加,但针对单亲家庭学生的心理健康教育仍然面临资源不足的问题。在一些贫困地区,单亲家庭学生难以享受到优质的心理健康教育服务。

(3) 教师队伍建设不足。心理健康教育教师队伍的数量和质量难以满足单亲家庭学生的需求。部分教师在专业素养、教育教学能力方面存在不足,难以有效开展心理健康教育。

2.3 教师关注度低

在我国,单亲家庭的学生数量逐年增加,特殊学生群体在心理健康教育方面面临着诸多问题。教师对单亲家庭学生的关注度较低,在一定程度上加剧了这些学生心理问题的恶化。

首先,单亲家庭学生承受着巨大的心理压力。离婚、父母再婚、长期与父母分离等原因导致这些学生在家庭生活中缺乏安全感,容易产生焦虑、自卑、抑郁等负面情绪。与此同时,他们在学校中往往受到同学的歧视和误解,使得心理压力进一步加剧。其次,学生在情感交流方面存在障碍。家庭结构的变化使得他们在情感支持系统中得不到充分的滋养,导致人际交往能力下降,不仅影响他们的正常人际关系,还可能使他们陷入孤立无援的境地,加重心理负担^[2]。此外,由于家庭环境的特殊性,他们往往对自己的身份和价值产生质疑,容易产生自我否定、自我贬低的心理负面认知会影响到他们的学业、生活和人际交往,进一步加剧心理问题。

最后,单亲家庭学生在学业上面临困境。家庭环境的变动可能使学生无法全身心投入到学习中,加之缺乏有效的辅导和关爱,导致学业成绩下滑。长期的学业挫折容易使他们丧失信心,产生逃避、抵触的心理。此外,由于缺乏完整的家庭关爱和引导,他们在心理成熟程度上往往滞后于同龄人。这使得他们在面对生活挑战时,更容易陷入迷茫和困惑,影响心理健康。

3 单亲家庭学生心理健康教育的对策

3.1 加强家庭教育指导

我国政府和社会各界应当共同关注这一特殊群体的家庭教育问题,为学生提供必要的指导和帮助,以提高家庭教育质量,促进单亲家庭学生的健康成长。

首先,政府应加大对单亲家庭学生教育政策的扶持力度。通过制定相关政策,为单亲家庭学生提供教育援助,确保学生不因家庭状况而失去接受良好教育的机会。此外,政府还需关注单亲家庭学生的心理健康,鼓励教育、心理等领域的专家研究制定有针对性的心理健康教育方案,以提高单亲家庭学生的心理素质。其次,企事业单位、社会

组织和爱心人士可以通过捐款、捐物、志愿服务等方式,为单亲家庭提供物质和精神支持。同时,学生还可以通过开展各类亲子活动、心理咨询、家庭教育讲座等形式,帮助单亲家庭父母提高教育能力,营造和谐的家庭教育环境^[3]。最后,单亲家庭父母也要注重自身的教育方式和方法。他们要学会与孩子沟通,了解孩子的需求和心理状况,给予孩子关爱和支持。同时,单亲家庭父母还需不断提高自身的教育水平,关注孩子的学业和成长,为孩子的未来发展奠定坚实基础。总之,加强家庭教育指导是提高单亲家庭学生心理健康教育质量的关键。政府、社会各界和单亲家庭父母需共同努力,共同为单亲家庭学生的健康成长营造一个良好的家庭教育环境。

3.2 提高教师专业素养

教师,作为学生成长道路上的引路人,不仅要在学业上给予学生指导,更要在心理上给予关爱与支持。因此,教师应具备一定的心理健康教育专业知识,能够及时发现和解决学生的心理问题。教师需要了解单亲家庭学生的心理特点,包括他们的情感需求、行为习惯以及可能面临的困境。这样,教师才能更好地与这些学生沟通,为他们提供更有针对性的关爱和支持。此外,教师还应学会运用专业的心理辅导技巧,如倾听、同理、引导等,帮助学生释放压力、建立自信。教师应不断提升自身的心理健康教育能力。这包括参加专业培训、阅读相关书籍、研讨交流等。通过不断学习,教师可以更好地了解心理健康教育的最新理论和技术,从而提高自己的教育水平。同时,教师还应关注学生的心理健康教育动态,了解相关政策法规,确保自己的教育行为符合国家和地方的要求。

教师应建立良好的师生关系,营造一个关爱、尊重、包容的课堂氛围。在这样的环境中,单亲家庭学生更容易敞开心扉,与教师分享自己的情感和困扰。教师要关心学生的日常生活,关注他们的情感需求,及时发现异常情况,并采取有效措施予以干预。同时,教师还应加强与家长、社区的合作,共同为学生的心理健康保驾护航。最后,教师要注重自我调适,保持良好的心理状态。只有身心健康的教育者,才能培养出心理健康的学生。因此,教师要学会合理安排工作与生活,适当放松自己,保持乐观、积极的心态,教师才能更好地面对教育教学中的各种挑战,为学生提供更好的心理支持。

3.3 完善相关政策法规

我国应尽快完善有关单亲家庭学生心理健康教育的法律法规。当前,我国在单亲家庭学生心理健康教育方面的法律法规尚不完善,这在一定程度上制约了教育工作的

开展。因此,有关部门应尽快制定针对单亲家庭学生心理健康教育的政策法规,明确教育工作的目标、任务、措施等,为教育工作提供法律依据。

政策法规的制定应充分考虑单亲家庭学生的实际情况。单亲家庭学生由于家庭状况的特殊性,往往存在着一定程度的心理问题。因此,政策法规的制定应充分关注这一群体的生活状况、心理需求,以确保教育工作的针对性和有效性。政策法规的制定应注重多方协同,形成合力。单亲家庭学生心理健康教育涉及学校、家庭、社会等多个方面,因此,在制定政策法规时,应充分调动各方力量,形成协同育人的良好局面。例如,学校可以加强与家庭的沟通,了解学生的生活状况和心理需求;政府可以加大对单亲家庭学生的救助力度,缓解他们的生活压力;社会各界可以关注单亲家庭学生的问题,为他们提供心理援助等。

在实效性方面政策法规的制定应注重实效,确保各项工作落到实处。在制定政策法规时,应明确责任主体,确保各项工作有人抓、有人管^[4]。同时,还应建立完善的监督机制,对教育工作进行定期评估,以确保政策法规的有效实施。总之,完善相关政策法规,制定针对单亲家庭学生心理健康教育的政策法规,将为我国教育工作提供有力的支持。在政策法规的指导下,我国单亲家庭学生心理健康教育问题将得到更好的解决,从而为学生的健康成长创造更好的环境。

4 结语

单亲家庭学生心理健康教育工作是一项系统工程,需要政府、学校、家庭和社会共同努力。通过对现状和问题的分析,提出相应的对策和建议,有助于提高单亲家庭学生心理健康教育工作的质量和效果。然而,这项工作仍然面临诸多挑战,需要持续关注和不断探索,以期单亲家庭学生的健康成长提供更有力的保障。

[参考文献]

- [1] 赵玉龙. 单亲家庭学生心理健康教育研究[J]. 科学咨询(教育科研), 2023(12): 266-268.
- [2] 王小平. 新时代单亲家庭学生心理健康教育探讨[J]. 新智慧, 2023(20): 49-51.
- [3] 杨娟. 小学低年级单亲家庭学生心理健康教育策略探讨[J]. 当代家庭教育, 2022(25): 210-212.
- [4] 汪精芳. 浅谈单亲家庭学生的心理健康教育[C]. 2021年基础教育发展研究高峰论坛论文集. 中国北京市: 北京市, 2021.

作者简介: 贾静雯(2003.1—), 毕业院校: 南开大学, 所学专业: 应用心理学。