

单亲家庭小学生常见的心理问题、成因及对策

宜兴市湖滨实验学校 嵇旭明

摘要：近年来，单亲家庭呈上升趋势，这使很多孩子被贴上“单亲”的另类标签，给他们的心理造成严重的创伤。尤其是单亲家庭的小学生，这个特殊群体，较之完整的家庭学生心理更加脆弱，更易出现偏差。使得学生的心理健康问题受到了一定程度的重视，但人们研究和认识较多的是中学生和大学生心理健康问题，对小学生的心理健康则关注不多，认识不足。大量事实表明，小学生在心理健康方面也存在诸多问题，特别是单亲家庭的小学生，这些心理问题时时影响着他们的健康成长。

因此，作为家长、教育者和每个小学生都必须掌握一定的相关知识，提高对问题的敏感性和辨别能力，及早发现不良心理，采取有效的措施进行教育、调节，以避免问题严重化和不良事件的发生。

关键词：单亲家庭；小学生；心理问题；成因；对策

一、单亲家庭小学生常见的心理问题

（一）抑郁孤独、逆反粗暴

由于父母离异，孩子由一方抚养，家庭失去了往日的欢笑，特别是重新组建家庭之后，某些孩子的孤独感、不融洽感会进一步加剧。在校表现为：不爱和同学接触，不善言谈，出现矛盾不能和老师沟通，或心理抑郁，或行为粗暴。

（二）自尊感重、倔强

单亲家庭的孩子都不希望其他的人知道自己的父母离异，认为是件丑事，所以当人们提到这个话题时，他们就会感到别人是在针对他，使他很没面子。并且，单亲家庭的小学生特别倔强，别人给他们的建议不管是好是坏都不予以接受，还表现出你叫他这样他偏那样的心态。

（三）逆反心理

逆反心理表现为“你要我这样，我偏那样”的情绪。这往往是一种由于家长本身有令人不能原谅的错误而给孩子造成心理上的不信任、厌恶和消极的对抗情

绪。尤其是第三者插足而造成家庭离异的。有这种心理的孩子对老师的教育感到厌烦，甚至对老师和同学有着莫名的抵触情绪，很不合群

（四）自卑、忧郁

由于父母离异孩子由一方抚养，就失去了另一方的关爱，家庭经济情况发生变化，以及离异父母对孩子的推委，家庭中的长期冷战或争吵，都会使孩子的心灵受到极大的伤害。于是表现出经常闷闷不乐，容易悲伤，情绪低落。他们觉得父母的争吵让别人知道很丢人。家庭经济不如以前自觉矮人一等，因而产生自卑感。由于自卑而缺乏自信，以至于萎靡不振、破罐破摔。

（五）猜疑心重

缺少父母的孩子，特别敏感，脆弱。当看到别人受到父母的抚爱时，可能错误的认为是奚落嘲笑自己，进而形成遇事猜疑的心理，认为“没有人再爱我了。”并且别人对他的好，他都会认为别人会害他，根本不相信会有人对他好。

（六）消极、厌世

许多单亲家庭的孩子缺乏父母的关爱而产生消极心理。他们对学习、生活不感兴趣整天郁郁寡欢，失去了生活的信心。

二、单亲家庭小学生常见的心理问题的成因

（一）单亲家庭小学生自身的原因

1、自我否定

无论多大年龄的孩子，在父母吵架，闹离婚的刺激下，都容易把父母的离婚联系到自己身上去，从而感到内疚、自责。年幼的孩子往往哭着喊：“爸爸、妈妈别打了！我以后不捣乱，听话了。”“都是我的错。是我不乖。”当父母离异后，他们会想反正家里都这样了，做得再好也没有用，爸爸妈妈都不要我了，我还不如不活了呢，反正活着也没意思，没有人会再爱我。因此产生自卑忧郁、消极厌世等心理。

2、小学生的身心发展特点和心理需要

童年期儿童的身体发展进入了一个相对平缓的阶段，其大脑的发育趋于成熟，这对其心理发展极为有利，因此，童年期儿童的心理发展进入了一个快速发展时期。但因为其心理还不够稳定，很容易受其他外界因素的干扰而发生变化，因此

也最容易产生心理问题。

（二）家庭的原因

1、家庭教育的不良倾向

（1）不问不管。家庭离异后，监护方除了独自承担家庭重担外，还要忙事业，忙工作，无暇照顾子女，对孩子的事情不理睬，让孩子产生孤独感。

（2）百依百顺。有的家长觉得孩子失去过多，就事事包办，不让孩子受一点委屈，他们更重视的是对孩子物质上的关心，容易导致孩子任性，造成自理能力较差，缺乏克服困难的勇气和毅力。

（3）怨天忧人。监护方认为孩子是自己的负担，影响了自己重新组建家庭，怨恨孩子和另一方，这容易造成孩子的恐惧、压抑，甚至厌恶家庭的心理。

2、单亲家庭对子女教育中不当的做法。

（1）把孩子当作报复对方的手段，为了惩罚对方，不让对方接触到孩子，谎称对方“死了”，“出国了”，对孩子隐瞒情况，造成孩子缺乏自信，产生自卑心理。

（2）男女双方互不尊重，也给孩子带来负面影响。双方不断地在孩子面前说对方的坏话，使孩子心里产生矛盾，困惑，烦躁，偏激，进而产生逆反心理。

（3）对子女过分溺爱。家长总怕孩子受委屈，总想用最大的努力补偿孩子失去的父爱或母爱，形成了孩子依赖、懒惰、自私等不良个性。

（4）对孩子的期望值过高，使孩子产生过重的心理压力，出现逆反、厌学等心理。

（三）学校的原因

1、教师教育方法失当

小学是基础教育的基础，它对学生的发展至关重要。然而一些教师把学生考高分作为工作的出发点和落脚点，而忽视心理素质的教育和人际交往技能的培养。而单亲家庭的小学生大多数学习成绩都不理想，教师又缺乏理解、耐心和爱心，严厉训斥、横加指责、方法简单、态度粗暴，将会使本来就失去平衡的心理雪上加霜。学生则会感到失望，产生消极情绪，导致师生关系淡漠，产生逆反心理这种以失败而告终的交往还会迁移、泛化到小学生与他人的交往中，造成人际交往焦虑。

2、小学阶段心理健康教育缺失

过去由于受政治因素的影响，我国曾不公正地对待心理学。80年代初，我国在部分高校恢复了心理学的教学科研工作，尽管普及心理学科学知识的工作已经做了20多年，但心理健康教育尚未进入小学课堂，小学普遍没有心理健康指导机构，国内较少的心理专家和心理医生对小学生来说更是鞭长莫及。

三、单亲家庭小学生常见的心理问题的对策

（一）小学生自身应采取的对策

1、单亲家庭的小学生要积极参加集体活动和社会交往，并不断完善自己的个性

单亲家庭的小学生在学习文化知识和基本技能的同时，还必须有计划、有目的地参加一些集体活动和社会交往，如夏令营、手拉手活动、体育比赛、文艺活动等，只有这样，才能更好地培养多种多样的兴趣和爱好，学会观察、分析、评价自己，逐步形成自尊、自爱、自信、自制的良好心理品质，满足自己接触社会，进行社会交往的较高级的需要，也有利于形成并长期保持积极乐观的心态。

那些已经形成的不良行为习惯，小学生应当在教师 and 家长的直接指导下，努力抑制和改正自己的缺点，发扬自己的优点，不断完善自己的个性。

2、单亲家庭的小学生要学习一些简单有效的自我心理健康教育的方法

小学生自我心理健康教育有以下几种常用方法，如：(1)学会放松。知道紧张是正常的心理反应，是可以通过想象、转移注意力、调整呼吸、体育活动、听音乐、唱歌、阅读、睡觉等方法调节放松的。(2)与人谈心。要使小学生知道有问题要学会求助，在学校可以找老师、心理辅导老师谈心；在家里可以找长辈、亲友谈心；在社会上也可以有谈心的对象，如心理咨询电话等等。无论何事何时都可以与人谈话，学会与人谈心一辈子受益。(3)学习写日记或周记。小学生要学习用笔与自己谈心，把心灵的轨迹用文字描绘下来，对心理健康成长有很大的帮助。教师和家长要尊重孩子的隐私，公开日记要得到本人的允许。小学生也不用过分担心自己的内心秘密被他人知道，要学会坦然地对人与对己。

3、单亲家庭的小学生要善于求助，寻找支持

寻求帮助是现代人所应具有的积极性，面对压力、困惑，要寻找心理支持，以获得良好的帮助和指导，有问题，可以和师长、亲人、朋友谈。求得帮助的过

程，也就是一个自助的过程，我们所获得的不仅是这一次的办法，而是自己的更多体会。心理咨询也是可以利用的有效方式之一，通过心理咨询，可以使咨询对象的认识、情感和行为有所变化。在这个丰富的社会，我们有充分的理由相信：对于每个人只有一次的生命，它的质量是完全可以改变的。

（二）家庭应采取的对策

1、创造良好的家庭氛围，加强与孩子的沟通

家庭是教育的第一基地，单亲家庭不能因为缺少一方就放弃对孩子的教育，而他们应该更重视孩子在家中的教育。重视培养孩子美好的心灵，幼稚的心灵更需要关心。单亲家庭更应给孩子营造一个“温暖的家”。

要倾听孩子说话。家长往往习惯于自己说话，让孩子听话。在学校里一个教师面对几十个学生，主要也就是教师说，小学生说话的机会相对少，说心里话的机会更少了。家庭应该是孩子说心里话的地方，单亲家庭的家长要注意把说话的机会留给孩子，特别是内向的孩子，他们更要予以重视，鼓励孩子多说话。单亲家庭的家长不能因工作忙忽略与孩子的思想交流。特别是父亲要跟孩子作有益的思想交流，有研究说父亲对孩子的影响在孩子的健康成长中地位重要，建议工作忙的父亲们每周至少要与孩子共同用餐 3 — 4 次，在餐桌上的话题往往比较轻松，当孩子说话家长倾听时是最美好温馨的时光。

宽容与约束都重要。对孩子宽容好还是严格好，并没有一致的意见，现实中家庭教育失败的教训往往过分宽或过分严。家长应平等地对待孩子，在宽容孩子的同时要给孩子必要的约束。过分宽容则陷于溺爱，过分严格则寡爱。家长要明白这样的道理，孩子的快乐性格不会是在训斥声中养成，家长的适时表扬比其他物质奖励更能帮助孩子养成好品性，表扬孩子与约束孩子的不良行为不构成矛盾，奠定孩子愉悦的幸福人生基础从鼓励与表扬开始。

2、正确的教育观，用科学的方法指导子女的成长

由于传统教育观的长期影响，我们的父母不具备系统的教育子女的理论知识，指导思想有试偏颇，教育方法不适应孩子的发展规律。特别是单亲家庭的父母，因为其家庭环境的特殊性，更应重视运用科学的方法。可以学习社会上一些成功的教育案例，也可以询问教师和相关方面的专家，或者接受比较系统的再教育。社会也有责任给他们提供学习的条件，如举办单亲家长学校，使家长正确认识和

处理家庭同子女教育之间的关系，积极营造民主和谐的家庭氛围，最大限度地减少溺爱型和专制型家庭，使单亲家庭小学生的父母树立正确的教育观，并学会运用科学的方法指导子女的学习和发展。

3、父母要慎重对待离婚

父母离婚，打破了原有家庭的宁静，使子女得不到完整的父爱或母爱，不少子女因此心理开始扭曲。为人父母者，当夫妻关系不和时，为了年幼的子女，千万不要轻易去赶时髦、闹离婚。即便夫妻感情确已破裂，在离婚前，也应当多为子女考虑考虑，毕竟孩子是无辜的，而且他们正处在发展时期，给他们创设一个良好的家庭生活环境是我们的责任。

（三）学校应采取的对策

1、建立单亲家庭学生档案，用爱心抚慰创伤。

从入学起就开始建立单亲家庭学生的档案，加强对他们的学习、生活、心理、行为和家庭情况的了解、跟踪，并详细记录。要选派充满爱心、有一定心理学基础、有较强的自我控制与忍耐能力、有较强的领导能力和人格魅力的教师负责心理疏导，学习辅导，关心其生活，矫正其行为，定期与家长联系，掌握单亲家庭学生在家庭生活和社会活动中的情况。

2、正确引导、心理减负。

如今的学生大多是独生子女，心理承受能力差，父母一旦离异，马上有被遗弃感，觉得自己在她人面前抬不起头，于是恨父母，恨亲戚，恨周围一切人，更有甚者，对生活、对人生失去信心，厌倦学习……为了及时纠正这种情况，作为老师，首先须要了解情况，寻找时机，及时与这些同学深度交谈，晓之以理、动之以情，使学生清楚地认识到自己意识上的偏差，学会宽容他人，走出心理误区，树立正确的人生观。

3、用友情弥补亲情。

单亲家庭学生所处的环境，特别是他们每日每时所生活的班集体的班风和同学之间的相互关系对他们来说非常重要。一方面应鼓励同学间形成友好互助的班氛围，相互照顾支持，不要讽刺、取笑单亲家庭学生；另一方面，动员热情、有同情心的同学主动与单亲家庭学生交往，相互促进。这样，单亲家庭学生就会生活在一个充满真情友爱的班集体里，感受到充满阳光的生活，投身于积极向上、

团结友爱的班集体中，淡化亲情缺失造成的负面影响，感到自己在不幸之中，又特别幸运。

4、创造活动环境，发挥个性特长，用鼓励和认可消除自卑。

积极鼓励单亲家庭学生参加班集体组织的各项活动和社会活动。定期在班里组织一些展现个性特长的活动、比赛，如朗读比赛、歌咏比赛，书法比赛、作文比赛等，借助这些活动，为他们提供展示自身价值，树立自尊形象的舞台。对有一定组织能力学生，老师可有意识地把活动中最重要的任务交给他们，培养他们的自信心和责任感。本人曾对单亲家庭子女小雯进行辅导，收效明显，从全班最后一名上升到二十多名，改掉了很多问题行，采用的主要方法就是创造条件，让她消除自卑，认识自我，悦纳自我。

5、引导他们用积极的心态面对生活。

单亲家庭的学生在独处时常常感到无聊，也更多地采用消极被动的方式打发时光，如打游戏机、泡网吧、看小说，忘记自己的作业，甚至逃学。作为老师，就要对他们进行人生观和生活目的教育，提高他们对理想、前途的认识，并且一事一教育一引导，转变就表扬，达不到要求就再交流、再谈心，做到常提醒，多鼓励，多方面启迪。还可以安排一些兴趣相投的同学与他们结成学习伙伴，鼓励他们大胆进行正常的交往。

6、辅以严格要求，规范行为意识。

对单亲家庭学生，在做耐心细致工作的同时，也一定要严格地教育和要求，对原则问题不能迁就。开设讲座或开展活动，对单亲家庭学生进行纪律教育和法制教育，使之不做出格的事情。有了违纪行为决不能迁就，耐心的思想教育与严肃的纪律处理是不矛盾的，只要工作做得细，就可以得到满意的效果。

7、形成家庭、学校、社会的教育合力。

单亲家庭孩子的心理压力，一方面来自于家庭，另一方面来自于学校和社会。因此，依*单方面的引导是不够的，必须形成家庭、学校和社会的教育合力，才能收到理想的效果。学校老师要及时和家长联系，了解他们的动向和心理问题，由于很多家长和其子女缺乏接触与沟通、教育方式不当以及家长本身缺乏心理学知识，造成单亲家庭子女更多的心理问题，也对教师提出了更高的要求，要指导好家长更好的了解自己的子女，及时给予帮助。教师也要和社区、街道等部门沟

通联系，了解单亲家庭子女在社会上的一些活动、交往等，以便及时发现问题、解决问题。

学校是教书育人之地，培养学生健全的人格、健康的心理是学校的主要职责。单亲家庭学生心理脆弱，教育工作者应该给予特殊的关爱，因势利导，综合运用各类育人方法，使他们燃起心中的明灯。

注释：

傅安球．史莉．离异家庭子女心理[M]．浙江：浙江教育出版社，1995年，23页．

胡宜平．普通中学初中单亲家庭子女心理现状调查[J]．心理研究，1999年（10期）：14页．

郑日昌．陈永胜．学校心理咨询 [M]．北京：人民教育出版社，1992年，45页．

傅安球．史莉．离异家庭子女心理[M]．浙江：浙江教育出版社，1995年，61页．

刘华山．学校心理辅导[M]．安徽：安徽人民出版社，1999年，56页．

参考文献：

- [1] 郑日昌．陈永胜．学校心理咨询 [M]．北京：人民教育出版社，1992年．
- [2] 王玲．心理卫生 [M]．广州：暨南大学出版社，1999年．
- [3] 陈家麟．学校心理卫生学 [M]．北京：教育出版社，1991年．
- [4] 钱伟源．小学生心理健康指南[M]．郑州：中国建材工业出版社，1996年．
- [5] 刘华山．学校心理辅导[M]．安徽：安徽人民出版社，1999年．
- [6] 傅安球、史莉．离异家庭子女心理[M]．浙江：浙江教育出版社，1995年．
- [7] 胡宜平．普通中学初中单亲家庭子女心理现状调查[J]．心理研究，1999年（10期）