

# 离异家庭儿童的心理健康问题及教育对策

© 杨雅 王丽红 (辽宁师范大学心理学院, 大连 116029)

**摘要:** 随着社会经济的发展, 人们对生活质量的要求不断提升, 加上价值观的变化和生存压力的增大, 在世界范围内, 离婚率呈逐年上升趋势, 离异家庭已成为一种比较常见的社会现象。父母离异影响着子女的心理健康, 离异家庭儿童一般会存在自卑、孤独、叛逆等心理和行为问题。缓解和消除离异家庭儿童的心理健康问题, 需要家庭和学校共同努力。

**关键词:** 离异家庭; 心理健康; 教育对策

**中图分类号:** G44    **文献标识码:** B    **文章编号:** 1671-2684 (2022) 15-0067-02

## 一、引言

随着时代的发展, 人们的生活方式和婚姻观念发生了巨大改变。当今社会, 离婚现象越来越普遍, 而离异家庭儿童既是父母婚变的见证者, 同时也是破裂婚姻的直接受害者, 在这样特殊环境中成长的孩子, 他们的心理健康会受到怎样的影响? 父母离异后应如何做才能减轻给孩子带来的伤害? 学校应如何维护离异家庭孩子的心理健康?

## 二、离异家庭儿童存在的心理及行为问题

### (一) 心理问题

#### 1. 自卑感与孤独感

随着婚姻关系的解体, 亲子关系也发生了变化。在人们的传统观念中, 离婚总是件不光彩的事, 个别离异家庭儿童因此产生了强烈的自卑感, 不喜欢和朋友一起玩耍, 即使在一起玩也总是显得心事重重; 总是患得患失, 对健全家庭儿童的亲子关系和家庭活动充满羡慕和渴望; 当遇到困难和挫折时, 他们不喜欢告诉他人, 选择自己一个人默默承受; 在学习上, 缺乏动力, 没有自信心。他们在日常人际交往中很少和他人谈起父母的事, 通常采取回避的态度; 在集体活动中表现得不合群, 人际交往能力差, 自控能力弱<sup>[1-2]</sup>。

#### 2. 叛逆与不信任感

部分离异家庭儿童因受到同伴的排斥, 慢慢对父母、对家庭产生了厌恶感, 不服从父母的管教, 产生逆反心理。这种逆反心理如果得不到正确引导, 会发展为对老师、对同学、对社会的叛逆。个别离异家庭儿童因缺少父母一方的关爱, 易出现消极情绪和不良的情感反应, 具体表现为对亲情的真实性表示怀疑, 情感脆弱, 没有幸福感, 不信任他

人, 对他人的关心持否定态度, 对未来的家庭生活充满不安和恐惧<sup>[3]</sup>。

#### 3. 心理上缺乏安全感

当父母刚离婚的时候, 儿童会感到恐惧, 害怕被父母遗弃, 不知道父母为什么离婚, 认为自己要为父母失败的婚姻负责。随着父母婚姻关系的结束, 个别儿童会发现自己的生活发生了很大改变, 家庭中会有新加入的人, 如父亲或母亲的情人、同居者等, 而这些关系都以一种松散的方式维系, 极易改变或者破裂, 这些关系的改变也会增强儿童的不安全感。

另外, 某些离异家庭中经常上演家庭肢体暴力及冷暴力, 目睹了这些暴力场面的儿童的不安全感更强。在一些离异家庭中, 父亲或母亲一方会为自己婚姻不幸对孩子满怀歉疚, 放松对孩子的管教, 在这种放任型的教养方式下, 儿童逐渐变得自私自利, 情绪状态不稳定, 性格冷漠倔强。还有一些父母则因婚姻失败把希望都加诸孩子身上, 对孩子期待很高, 平时管教严苛, 经常依靠惩罚和强制型策略迫使孩子遵从父母的意愿, 这种专制型的教养方式会使孩子动辄得咎, 行事过于小心谨慎。这两类儿童心理上都缺乏安全感。

### (二) 智力发展与性格、行为问题

父母角色缺失对子女的智力完善和行为发展极为不利。家庭离异对儿童某些智力因素的发展, 如言语理解与推理、观察的计划性等具有显著的消极影响<sup>[4]</sup>。部分离异家庭儿童具有高精神质、情绪不稳定、心理发育不成熟等个性特点, 有的会从仇恨父母发展到对社会的仇恨, 甚至发展为反社会的病态人格。研究显示, 随父亲生活的儿童的心理健

康状况较差,易退缩,明显偏执,人际关系紧张。有的离异家庭儿童会出现性格不完善和性别角色移位<sup>[5]</sup>。

### 三、离异家庭儿童的心理健康教育对策

良好的夫妻关系是给孩子最好的礼物,如果夫妻关系真到了不能调和的地步,那么选择分开,由一方给予孩子持续稳定、安全的成长环境也是对孩子好。成长环境从完整的家庭到单亲家庭,儿童需要一个适应过程。离异后,父母和学校如何做才能尽量减少对儿童的伤害?

#### (一) 离异父母方面

1. 父母要接纳现实,认识到离婚并不是一件可耻的事情,不必刻意隐瞒,直面孩子和亲友,勇敢地说出内心的真实想法,争取理解和支持,顺利度过离婚后的低谷期,调整好心态。对孩子而言,从父母口中得到平静而真诚的解答,会比从别人那里了解到真实情况受到的伤害要小得多。

2. 父母要调整好心态,不以受害者自居。不在孩子面前随意讲前夫(前妻)的坏话,不盲目指责对方,乐观面对目前的家庭状况,在孩子面前树立积极正面的形象。

3. 加强亲子沟通,使孩子明白虽然父母不在一起居住了,但对他的爱和关怀没有变;抽时间多陪孩子,带孩子出去旅游,帮孩子排解不良情绪;根据孩子的特点培养他们的兴趣爱好,把他们的精力转移到丰富多彩的生活中去,逐渐养成开朗自信的性格,调整自我,为未来的生活做好心理准备。

4. 鼓励孩子建立良好的人际关系,走出去,重建社交圈,如邀请同学结伴游玩;在家中营造热情友好的氛围,让孩子邀请同学前来作客;调动社会资源,让孩子与双方亲戚保持经常往来,但是要特别关注孩子对这些交往的诠释,使其对互动关系抱有积极的态度。

5. 帮助孩子树立正确的认识,与孩子共同面对家庭困境,共同担起家庭责任。不要让孩子觉得自己是特殊的,要努力营造良好的生活环境,帮孩子建立自尊。不要因为离异对孩子抱有歉疚或补偿心理,而对孩子格外严厉或者格外宠爱,把孩子作为唯一的心理寄托,将导致他们产生过重的心理负

担,这两种极端的教养方式都会强化“离异家庭”的标签,让孩子心里感到不安。

#### (二) 学校方面

1. 开设心理专题讲座,开辟心理咨询室,设立心理咨询信箱,及时对离异家庭儿童存在的问题进行心理疏导和行为矫正;鼓励他们与其他学生多交朋友,融入集体,走出自我封闭的小圈子。

2. 鼓励学生通过电话、书信等方式加强与不和自己生活在一起的父亲或母亲的交流,体验亲情的温暖,排解父母离异带来的困扰。同时,教师可通过撰写日记评语对学生进行笔谈式辅导,疏导学生的不良情绪。当发现学生有生活上或学习上的困难,及时提供帮助,为他们送去温暖。

3. 发挥集体的作用。通过达成集体共识来改变人的行为比单一解决个人的问题行为更有效。良好的班风校风对学生的影响是深刻的,具有渗透心灵的力量,能为学生感知、接受和模仿。学校可依托少先队组织开展丰富多彩的教育活动,如学习上结对子、集体游戏、竞赛活动等,鼓励离异家庭儿童参与,使他们认识到自己在集体中的地位,感受集体的温暖,增强集体意识,树立自信心。

4. 加强家校联系。教师要主动和离异家庭儿童的家长保持联系,使家长及时了解孩子在学校的表现;定期家访,进行家庭教育方法的指导,帮助家长提高教育水平;在全面了解、摸清学生的情况后,和家长协商,帮助学生矫正不良行为,促进学生身心健康发展。

#### 参考文献

[1]张肖敏,赵山明,贺占元.试论单亲家庭对青少年心理健康的影响及对策[J].中共郑州市委党校学报,2009(1):91-92.

[2]黄霞.情感表达与精神健康:一项关于单亲青少年的实证分析[J].中国青年研究,2021(8):76-84.

[3]陈小佳.单亲家庭儿童常见心理问题及疏导对策[J].科教导刊,2021(10):165-167.

[4]严由伟.家庭离异对少年期儿童智力发展的影响[J].赣南师范学院学报,1991(3):87-92.

[5]许成文,解昌国,宁延珍,等.单、双亲家庭学龄期儿童个性特征的对照性研究[J].中国行为医学科学,2002(2):87-88.

编辑/于洪 终校/石雷