

促进幼儿心理健康的家庭教育策略探究

何慧珊

(广州市幼儿师范学校附属海珠幼儿园 广东广州 510000)

摘要: 随着社会环境的不断变化和生活水平的持续提高,人们往往忽视了对心理健康的发展,因而导致心理健康问题日益突出。幼儿的心理健康作为成长过程中不可分割的重要组成部分,与家庭教育有着紧密联系,更应该引起人们的高度重视。本文简要阐述了影响幼儿心理健康的家庭因素,从而充分展现了家庭教育的重要性,并在结合幼儿心理健康的家庭教育现状的基础上,深入探究了有效的策略来提高家庭教育对幼儿心理健康发展的积极作用。

关键词: 幼儿 心理健康 家庭因素 家庭教育 策略

中图分类号: G610 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.44.007

幼儿时期是人生成长道路中的必要发展阶段,其发展的质量好坏与家庭的教育方面密不可分,直接影响到了后期人格的整体塑造。由于幼儿的心理健康问题往往会受到人们的忽视,从而导致幼儿心理健康疾病的发生概率持续增加。倘若想要幼儿拥有健康的心理素质和完整的人格,就必须加强对家庭教育的重视。因此,应该在不同的方面来提高家庭教育的整体质量和水平,多关注幼儿的心理活动,以正确的方式去促进其健康地发展。

一、心理健康概述

(一) 心理健康的内涵

心理健康从狭义上来说,是指人们的基本心理活动过程,其心理活动过程的整体内容是全面而又统一的,主要以防止精神疾病和行为异常为发展目标。从广义上来说,心理健康指的是一种以促进心理调节、提高心理效能为主要目标的高效率和满意的持续心理状态,使人们能够拥有更加良好的身体和健康的心理,更好地适应社会和服务社会,充分发挥个人的贡献力量^[1]。心理健康是现代人们身体健康的重要组成部分,基于目前社会环境的复杂现状,人们为了获得更好的生活质量,持续不断地输出全身能量去追求经济效益。但是如果人们长期处于这种状态下的话,就在工作和生活上都产生了很大的心理压力,造成了十分严重的心理问题,导致心理扭曲发展,阻碍心理健康发展。

(二) 心理健康的标准

一般来说,人的身体和心理方面的健康都具有一定的标准,但是人的身体健康标准与心理健康标准有着本质上的区

别,其身体上的健康范围较为具体,由于人类的身体部位较为标准,每个地方出现健康问题时都能及时对症下药,所以很好处理。而心理健康问题的种类较为广泛,没有那么具体,不能很好地分析心理问题产生的来源。正确地理解和把握精神卫生的概念,对加强和保护人们的心理健康具有十分重要的意义。只有人们真正地了解心理健康的评价标准,才能更加清楚地了解自身的心理状况。如果出现了心理方面的问题,应该积极地采取相应措施来解决,否则就会影响生活的质量。

对于幼儿来说,其心理与身体的健康标准也是有一定区别的,幼儿心理健康的种类多种多样,涉及的范围较广,值得人们去进行科普了解。幼儿的心理健康是否符合标准,主要是从性格、情绪、智力、思维、行为、意志等方面进行判断。在性格方面,古语说性格决定命运,如果幼儿的性格较为内向或者孤僻的话,就会影响其今后人生的发展质量,这是典型的心理不健康的表现。在情绪方面,如果幼儿的情绪波动较大,十分不稳定而又无法控制的话,就要排除情绪上的不健康了,而是心理方面的不健康。在智力方面,如果智力水平随着年龄的增长而没有任何提升,就会影响日常的生活和认知上的发展。在思维方面,幼儿的思维方式较为古怪,当与他人有很明显的差别时,就是心理不健康的表现。在行为方面,不健康的情况主要表现在与其他孩子的相处行为上较为特殊,注意力分散且行为异常。在意志方面,心理不健康的表现就是没有坚定的意志力,遇到事情总是想要放弃,即使参与某种活动也没有任何需求和目的。如果幼儿在

这些方面存在着不健康或者异常的表现，就会严重影响幼儿健康成长。

二、影响幼儿心理健康的主要家庭因素

在成长过程中，幼儿始终离不开家人的关心和陪伴，对幼儿来说家庭就像避风港一样，是一个充满绝对安全感的地方^①。因此，家庭教育在一定程度上直接影响着幼儿阶段的整体发展质量，尤其是在幼儿的心理健康发展方面具有十分重要的意义。家庭教育的实际范围相对较广，是一个比较宏观的名词，细化来分主要包含家庭结构、家庭环境、家长素质、教育方式等，同时这些分支部分也构成了影响幼儿心理健康发展的主要因素。

（一）家庭结构因素

从某种意义上来说，家庭结构是影响幼儿心理健康发展的重要因素之一。一个家庭的结构是否完整，直接决定了幼儿在成长过程当中脾气性格、行为举止、处事方式、个人素养的整体培养和发展走向，对幼儿的健康成长有着重要的影响意义。对于大多数人来说，家庭意味着一个整体，是很多人努力生活奋斗的意义，也是对幼儿的一种负责表现。如果家庭结构十分完整，那么幼儿的整个成长阶段就是家庭用爱来包围的，使得幼儿能够获得极大的安全感，性格多属外向，内心不会因为家庭成员的缺失而感到自卑和难过，会主动与别人进行交流，大多情况下都充满着自信的表现。反之，当幼儿的家长双方出现离异或者闹矛盾，就会导致家庭结构出现失衡的情况，家庭结构一旦破损，变得不够完整的时候，幼儿在情绪上就会受到一定的冲击，在今后的成长发展道路上无论是对性格还是心理健康都会产生负面的影响。单亲家庭环境下成长的幼儿群体，在没有完整父母的陪伴和关心下，会使其产生异样的表现，如无法获得安全感、在与朋友和伙伴相处时不会打开自己的内心、不会信任任何人、性格上不仅孤僻固执而且也会有叛逆的倾向，等等。由此可看，这样破碎的家庭结构很可能会严重影响到幼儿的心理健康发展。

（二）家庭环境因素

这里讲的家庭环境，并不是大家狭义理解当中家庭的贫困与富裕环境，而是主要指家庭的整体氛围和相处环境。通常情况下，家庭的氛围会在不知不觉中影响到家庭成员的性

格和成长发展。良好的家庭氛围能够使得幼儿产生极大的安全感，时时刻刻都在爱的包围下成长，能够真切地收获来自家庭的温馨感和亲切感，培养其积极乐观的人生态度，有利于幼儿的身心健康成长和全面发展。首先，家庭和睦是幼儿健康成长的一个重要保证。在家长和谐相处的模式下，能够给家庭环境方面增添积极、活跃的氛围，家长与幼儿以朋友的方式进行日常沟通，尊重幼儿的意愿和想法，可以深深地影响到幼儿的生活习惯和情绪的健康发展。随着家庭成员们优良的人格品质和行为习惯的大量示范，可以在不同方面上增强幼儿的学习能力。幼儿会在家长的影响下去学习良好的行为习惯，比如在学习上懂得自己的事情自己做，培养幼儿的独立性和生活自理能力，增强幼儿健康卫生的意识。家长以朋友的身份与幼儿相处，充分尊重幼儿的想法，能够培养幼儿的独立思维能力，在很多事情上能拿定主意，有足够的主见意识。在交流相处的情况下，使用文明用语懂得为人礼貌。相反，在家庭关系不好、家庭氛围比较恶劣的情况下，就会对幼儿的身心健康和成长发展产生不良的影响。当家长在日常生活中与幼儿进行交流相处时，将不好的情绪和不良的行为习惯表现出来后，就会潜移默化地影响幼儿的情绪发展和不良行为。在家庭氛围比较压抑的环境下，就会使得幼儿产生一种负面情绪，形成扭曲的心理状态和悲观的人生态度。由此可以看出，家庭环境的好坏直接关系到幼儿心理健康的发展。

（三）家长素质因素

在进行家庭教育时，家长的素质是影响心理健康发展的重要因素之一。家长是孩子成长道路上最主要的启蒙者，家长的各种行为会直接影响到幼儿的心理健康发展。由于幼儿时期正是接触新事物、学习新东西最频繁的阶段，具有强烈的模仿性，父母的言行举止会对幼儿的行为造成很大的影响。如果家长的素质较低，言行举止都很缺乏教养，很大程度上会导致幼儿成为同家长一样没有素质的人。并且，当幼儿长期生活在一个不和谐、不文明的家庭环境中，家长们会呈现出很多不良的生活习惯，经常会为了一些琐碎的事情而大吵大叫。这种家庭气氛就不可避免地会对孩子产生影响，从而导致他们从小就生活在担心害怕的环境里，行为处事上也会对家长进行实质性的模仿，从而产生十分扭曲、不

良的行为习惯，还会影响幼儿的性格发展，使其变得孤僻和古怪。情绪上的起伏变动也会变得不稳定，要么十分暴躁而一发不可收拾，要么就是走向另一个极端，变得十分冷静而没有任何表现，严重不符合该幼儿阶段的正常情绪表现。其次，在行为方面，家长的暴力行为影响下，要么幼儿会潜移默化地认为暴力可以成为解决问题的一种手段，导致幼儿产生暴力倾向，要么就会导致幼儿产生暴力阴影，缺乏安全感，形成胆小、害怕、谨慎的性格，对幼儿的心理健康发展产生极大的消极影响。最后，在意志方面，如果家长的意志力较为低下，做任何事情都没有持之以恒的态度，幼儿就会对其进行模仿，在学习新事物新行为时一旦遇到困难，首先想到的事情就是放弃^[3]。这种微弱的意志力严重影响幼儿今后健全人格的塑造，造成心理不健康问题。因此，在进行家庭教育工作时，要时刻关注家长的素质问题，务必使其做到以身作则。

（四）家长教育方式因素

教育方法对家庭教育来说十分重要，它不仅是影响幼儿心理健康发展的重要因素，而且还是一种较为特别的教育制度，具有一定的规律性，无论父母的主观意愿如何，只要违背了这种制度，就会造成很大的负面影响。据有关资料显示，我国现行的家庭教育模式有专制型、溺爱型、民主型、片面型、矛盾型等多种类型。家长所采取的任何一种教育方法，都会造就出幼儿不同的个性和不同的心态，对其心理也会造成不同影响。例如第一种专制型的教育方法，家长在做任何事情时都会给孩子树立一定严格的规矩或者制度，一旦违背孩子就会受到惩罚。幼儿处在这种环境当中，久而久之就会产生窒息的感觉。在长期受到家长的管制和束缚下，幼儿遇到事情进行决策时就会缺失主见，没有自己的想法。不仅对性格的塑造起到制约作用，而且还会对其心理健康的发展起到阻碍影响。第二种溺爱型的教育方式，是一种十分不健康的家庭教育方法。由于家长对孩子过度溺爱，对于孩子的任何愿望都去百分百地满足，且不顾及该愿望是积极的还是消极的，导致孩子大多有恃无恐，做任何事情都肆无忌惮，使得孩子塑造成了任性、顽皮、自私、懒惰等不良性格。长期处于这样的家庭环境之中，就会给孩子造成三观等认知上的畸形表现，在幼儿后面的成长阶段中，一旦脱离家长的保护

走向社会，就会对社会造成一定的隐患。

三、幼儿心理健康的家庭教育现状分析

（一）缺乏心理健康教育知识

在传统的家庭教育当中，大部分家长都十分重视孩子身体的健康状况，而很少有家长去关注孩子的心理健康问题，甚至是完全忽略心理健康方面。由于家长们在平日里根本接触不到有关心理健康教育的知识，从而导致对心理健康方面的认知较为匮乏。加之有些家长平日里忙于工作，很少会去关注幼儿的心理问题。有些离异家庭更加缺乏去学习心理健康知识的意识，家长在离婚后没有及时地去关注对孩子造成的创伤，从而导致幼儿心理不健康。

（二）教育方式缺乏合理性

我国教育方式基本上都是由每个家庭所塑造出来的，由于我国的教育方式种类众多，每个家庭的素质水平不一，所选择的教育类型也都不相同，从而导致教育方式极其缺乏合理性。有些家长的素质较低，所以对于孩子的培养没有任何的合理措施，教育方式缺乏科学合理性，对幼儿的教育规划也十分混乱。大多独生子女的家庭使用溺爱型的教育方式，对孩子极其宠爱，在一定程度上助长了幼儿的自私和任性的性格培养。

（三）严重忽视幼儿的情绪

随着家长的年纪越来越趋于年轻化，家长的教育方式也存在参差不齐的情况。年轻化的家长们在陪伴幼儿时，基本上手机是不离手的，目光和注意力并没有放在孩子身上，而是放在手机上，与幼儿的沟通频率很低，因此在很多情况下家长都会忽视幼儿的各种情绪变化。

（四）违背幼儿的年龄特征

面对如今复杂的社会环境，家长都极力追求孩子的全面发展，因而违背了幼儿的年龄特征。在不属于幼儿年龄发展规律的情况下让孩子去学习各种超越能力的知识，从而给幼儿带来了极大的心理压力，久而久之就会产生心理健康问题。

四、促进幼儿心理健康的家庭教育策略

面对目前我国幼儿心理健康的家庭教育现状，其家庭教育方面存在着各种各样的问题，导致对幼儿的心理健康发展产生了很多负面的影响^[4]。因此，合理的改善和制定健康的家庭教育策略，可以在一定程度上促进幼儿心理健康的稳定发展。

其提出策略主要有以下几点:

(一) 普及心理健康知识, 增强家长关注意识

积极地向家长群体普及心理健康知识, 以增强家长对幼儿心理健康发展的关注意识。在我国的大多数家庭当中, 家长们都极少关注幼儿的心理健康问题, 只关注身体健康问题, 认为只要孩子吃好喝好、身体健康就是对孩子的负责。其实不然, 孩子极易出现心理问题, 往往由于家长不经意的一个举动或者一句话就能影响幼儿的心理活动过程。因此, 只有家长群体认真地学习了有关心理健康教育的专业知识后, 才能有效地降低幼儿心理问题的发生概率。我园积极组织线上线下家长讲座、班级沙龙等, 让家长在充分了解幼儿心理特点的前提下, 学会做一个真正爱孩子的家长。从科学的角度帮助家长学会分析自身行为对孩子心理健康的影响。

(二) 积极转变教育方式, 加强家校共同合作

在面对家庭教育方式缺乏合理性的现状问题下, 应该积极转变教育方式, 大力加强家校合作来促进幼儿心理健康的稳定发展。首先, 对于使用专制型、溺爱型家庭教育方式的家长群体来说, 应该积极地采取行动, 尽快使用合理健康的教育方式^[5]。比如民主型的教育方式, 该种教育方式可以说是比较健康的, 因为民主代表着家长与孩子处于一个平等的地位, 通常情况下是以朋友的方式来进行和平相处的。所以幼儿生活在这种环境之下能够学习到尊重和乐观的积极态度, 以促进心理平稳健康地发展。其次, 学校应该建立专门的心理咨询室, 定期对幼儿进行全面检查, 科学筛查存在的问题。现阶段幼儿园可把相对成熟的骨干教师向心理教师方向培训, 指导教师及时、有效地与家长沟通, 在双方努力下, 分工合作, 家长负责家庭中幼儿心理疏导工作, 教师负责园内幼儿的心理辅导, 二者相互融合, 共同促进幼儿的心理健康发展。

(三) 增加日常沟通频率, 重视幼儿情绪变化

针对家长与幼儿日常沟通较少的情况, 应该积极地增加家长与幼儿的日常沟通频率, 多加重视幼儿的情绪变化。在生活当中, 家长在陪伴孩子的时候, 应该尽量避免手机的使用, 把全部注意力都放在孩子身上, 多加关注幼儿的心理活动, 增加交流的机会和频率。特别是孩子入园后, 在园里学习、生活和同伴之间相处过程中难免会存在一定的问题,

家长应该主动地与孩子进行交流沟通, 主动去关心幼儿的情绪变化, 及时地进行疏导和缓解, 以尽量减少或者避免幼儿心理健康发展的不良表现。每天约定半小时的亲子快乐时光进行简单的亲子游戏, 在不断互动中培养幼儿快乐健康的情绪, 营造温暖轻松的心理环境, 让幼儿形成安全感和信赖感。

(四) 遵循年龄特征规律, 促进幼儿全面发展

对于人的一生来说, 在每个成长阶段都有其年龄特征和发展规律, 其最佳关键的发展时期就是幼儿时期^[6]。由于该阶段正处于对世界充满未知好奇的阶段, 其年龄特征较为明显, 家长应该积极地遵循孩子的年龄发展规律, 在幼儿时期鼓励其去勇敢探索未知的事情, 对其进行耐心的陪伴和交流, 给幼儿带来足够的安全感, 让其能够有信心去进行全面的发展。如果家长做出一些违背年龄发展特点的事情, 就会扰乱幼儿的正常发展, 对幼儿心理健康的发展方面造成消极的、不可逆的影响。《3—6岁儿童学习与发展指南》中明确提出: 创设温馨的人际关系, 让幼儿充分感受到亲情与关爱, 形成积极稳定的情绪情感。

结语

综上所述, 家庭教育对幼儿的心理健康发展方面有着很大的影响, 在分析其导致幼儿心理不健康的各种因素之下, 积极地寻找有效策略来解决是十分重要的。只有更好地在各方面进行改进, 才能促进幼儿心理健康的发展。

参考文献

- [1] 杨萍, 王梦. 积极心理学视角下幼儿心理健康教育指导读本的意义探究[J]. 昭通师范高等专科学校学报, 2020, 042(002): 121-124.
- [2] 员丽娟. 浅析家庭因素对幼儿心理健康的影响及应对对策[J]. 新教育时代电子杂志(教师版), 2021(22): 4.
- [3] 陈燕玲. 关于幼儿心理健康影响因素及家庭教育策略的探析[J]. 新课程. 综合, 2019(010): 127.
- [4] 李冕. 基于家园共育的幼儿心理健康教育有效性策略探究[J]. 课程教育研究, 2021(6): 126-127.
- [5] 张依铃, 王轶. 探析家庭教育对幼儿心理健康的导向作用[J]. 启迪, 2021(15): 93-94.
- [6] 黄丽君. 家庭教育促进幼儿健康心理成长“三策略”[J]. 当代家庭教育, 2021(9): 33-34.