

# 保山留守儿童身心灵健康成长的途径及策略研究

尚琳琳

滇西应用技术大学珠宝学院，云南省腾冲市，679100；

**摘要：**在快速城镇化的浪潮中，农村地区大量劳动力涌向城市，导致大量儿童成为留守儿童。这些儿童因缺乏父母的直接监护和陪伴，面临着一系列健康和教育方面的挑战。本研究通过问卷调查和深入分析，全面揭示了保山市留守儿童在生理健康、心理健康和社会适应能力方面的现状。

**关键词：**保山留守儿童；身心灵健康成长；教育与成长环境；创新教育

**DOI：**10.69979/3029-2735.25.3.003

保山市位于中国云南省西部，是一个地理环境多样、民族风情浓厚的地区。这里以其丰富的自然资源和独特的地理位置，在历史上曾是“南方丝绸之路”的重要通道。保山市经济以农业为主，特色农产品丰富，但因地处偏远山区，经济发展相对滞后，工业基础较弱。保山市的人口结构以农村人口为主，近年来随着城市化进程的加快，大量农村劳动力涌向城市寻求更好的就业机会，导致大量儿童留守在农村。这些留守儿童大多由祖辈或其他亲戚照料，他们的父母为了家庭经济需要，长期在外打工，与孩子分离。保山市留守儿童的数量逐年增加，他们主要分布在山区和农村地区，面临着教育资源不均衡、家庭关爱缺失等问题。这些儿童在成长过程中，不仅需要物质上的帮助，更需要的是心理上的关爱和情感上的支持。保山市留守儿童在身体健康、心理发展、教育机会等方面存在一定的不足。由于缺乏父母的直接监护，这些儿童在情感表达、人际交往、自我认知等方面会出现一些问题。此外，由于山区交通不便，教育资源分配不均，留守儿童的教育机会受限，这对他们的认知发展和学业成绩产生了不利影响。<sup>[1]</sup>保山市留守儿童问题的存在，不仅关系到这些儿童的健康成长，也关系到整个社会的和谐发展。

## 1 保山留守儿童身心灵成长的问题

### 1.1 体育活动参与不足

体育活动参与不足的问题在保山留守儿童中表现得尤为突出，有 170 名儿童（占比 45.21%）表示没有参与任何体育活动。这一高比例反映了一个深刻的社会现象，即在留守儿童的生活中，体育活动的参与度严重不足。体育活动的缺乏不仅影响了儿童的身体健康，限制了他们在生长发育关键期的身体锻炼机会，而且对他们的心理健康构成了潜在风险。此外，体育活动还能培养

团队合作精神和竞争意识，对于儿童的个人成长和社会适应能力具有重要意义。更深层次上，体育活动参与不足反映出留守儿童在社会资源分配和家庭支持方面的不平等。这不仅仅是一个健康问题，更是一个社会问题，它揭示了社会结构和价值观念对儿童成长机会的影响<sup>[2]</sup>。

### 1.2 心理健康需求未得到充分满足

心理健康需求未得到充分满足的问题在保山留守儿童中显得尤为严峻，有相当一部分儿童表现出紧张或焦虑的频率较高，占比分别达到 15.43% 和 8.78%。这种情绪状态的普遍性揭示了留守儿童在心理健康方面的脆弱性。此外，有 18.35% 的儿童在遇到问题时倾向于“避免或不处理”，这一比例的显著性进一步突显了他们在情绪管理和应对策略上的不足。这些数据反映出留守儿童在心理健康方面存在的本质矛盾，即他们的情感需求和心理支持在当前的社会环境和教育资源中并未得到有效的满足和响应。留守儿童由于父母长期在外工作，缺乏稳定的亲子关系和及时的情感支持，这在很大程度上影响了他们的情绪稳定性和心理适应能力。在面对学业压力、人际交往和生活挑战时，他们容易感到无助和孤独，缺乏有效的应对机制。此外，由于心理健康教育和服务在农村地区的普及程度相对较低，留守儿童没有足够的机会学习和获得必要的心理调适技能。心理健康问题的隐蔽性和复杂性也增加了问题的解决难度。

### 1.3 精神健康和幸福感的个体差异

在保山留守儿童的精神健康和幸福感方面，虽然部分儿童表达了对自身幸福感的积极看法，但仍有 11.43% 的儿童感到不幸福，4.26% 的儿童感到非常不幸福。这种不满和不幸的感受，与他们的内心体验和外在环境紧密相关，反映出他们在情感和心理上的挣扎。此外，调查中有接近 20% 的儿童对于自己的未来目标和梦想感到

不确定或完全没有,这一比例表明了他们在生活方向和自我实现上可能存在的迷茫和缺失。这种不确定性会削弱了他们追求目标的动力,影响了他们对生活的满意度和幸福感。精神健康和幸福感的个体差异,还表现在儿童对生活的总体感受上。一些儿童体验到了更多的生活压力和挑战,而缺乏有效的应对机制和心理支持,这会导致他们在情感上感到更加脆弱。同时,社交关系的质量、同伴的接纳和友谊,以及家庭环境的稳定性,都会对儿童的精神健康和幸福感产生重要影响。在精神健康方面,个体差异还体现在儿童对压力的感知、情绪调节能力以及心理韧性上。这些差异与儿童的个性、成长经历和心理素质有关,也与他们所处的社会环境和文化背景有关。

## 2 保山留守儿童身心灵健康成长的途径及策略

### 2.1 增强体育与户外活动的参与

改善农村地区的体育硬件条件是基础,可以通过政府和社会组织的共同努力,筹集资金和资源,为学校 and 社区配备基本的体育设施和器材。例如,建设简易的篮球场、足球场,安装室外健身器材,以及提供必要的运动装备。这些设施不仅为儿童提供了进行体育活动的场所,也为他们提供了锻炼身体和发展运动技能的机会。提升体育教育的质量和深度则是关键,可培训现有教师和引进专业体育教师,来丰富体育课程的内容,使之更加多样化和专业化。体育课程应当注重培养儿童的运动兴趣,教授正确的运动技巧,同时强调运动精神和团队合作的重要性。此外,学校可以与专业体育机构合作,开展特色体育项目,如武术、舞蹈、球类运动等,以满足不同儿童的兴趣和需求。

社区在促进留守儿童体育活动参与中扮演着重要角色,社区组织可以定期举办体育活动和竞赛,如趣味运动会、社区足球赛等,吸引儿童积极参与。这些活动不仅能够增强儿童的体质,还能培养他们的团队精神和竞争意识。<sup>[3]</sup>同时,社区体育活动还能够加强家庭成员之间的联系,鼓励家长参与到儿童的体育活动中来,提供必要的支持和陪伴。此外,创新体育活动的组织形式也是提高参与度的有效途径。可以利用当地自然资源,开发户外探险、远足等活动,让儿童在享受运动乐趣的同时,亲近自然、了解环境。这些活动不仅能够锻炼儿童的体魄,还能够培养他们的探索精神和生存技能。建立激励和评价机制也是促进体育活动参与的重要手段,设立体育奖学金、运动成就奖等,可激励儿童积极参与

体育活动,提高他们的运动热情和成就感。定期对儿童的体育活动参与情况进行评估和反馈,可以帮助学校和社区了解活动的效果,及时调整和优化活动方案。

以改善体育硬件设施、提升体育教学质量、鼓励社区组织体育活动、创新活动形式以及建立激励评价机制等方式,可以有效提高保山留守儿童的体育活动参与度,促进他们的身体健康和心理发展。这些措施需要政府、学校、社区和家庭共同努力,持续关注和投入,为留守儿童创造一个更加健康、积极的成长环境。

### 2.2 完善心理健康支持体系

建立学校和社区的心理健康服务站点是基础性工作,这些站点应配备专业的心理医生和咨询师,为留守儿童提供及时、专业的心理支持。服务站点的建立需要政府、教育机构和社会组织的共同努力,通过资金投入、设施建设和人员培训等多方面的工作来实现。普及心理健康知识是提高留守儿童心理健康意识的关键,依托教育系统,将心理健康教育纳入学校课程,开展心理健康知识讲座和活动,可帮助儿童和监护人认识到心理健康的重要性。此外,可以通过制作和发放心理健康宣传手册、举办心理健康主题活动等方式,进一步扩大心理健康知识的覆盖面和影响力。

培训教师和社区工作者是提升心理健康服务能力的重要途径,教师和社区工作者是留守儿童日常生活中的重要角色,他们对儿童的心理状况有较为直接的了解。专业培训后,他们将掌握基本的心理健康知识和应对策略,由此能够在发现儿童出现心理问题及时识别并提供初步的帮助。<sup>[4]</sup>这种培训可以由专业的心理机构和社会组织来实施,以定期的培训课程和实践活动来提高他们的专业能力。

此外,创新心理健康服务模式也是提升服务效果的重要手段。可以利用现代信息技术,开发心理健康服务APP或在线平台,为留守儿童提供在线咨询、心理测评和心理教育等服务。这种服务模式可以突破时间和空间的限制,使留守儿童能够随时随地获得心理支持。建立心理健康监测和干预机制是保障留守儿童心理健康的重要措施,可定期心理健康状况调查和评估,及时发现儿童的心理问题,并根据评估结果制定个性化的干预方案。这种机制需要学校、社区和专业机构的密切合作,通过建立信息共享和协作机制,形成有效的心理健康保障网络。

建立心理健康服务站点、普及心理健康知识、培训

教师和社区工作者、创新服务模式以及建立监测和干预机制等方式,可以构建一个完善的心理健康支持体系,为保山留守儿童提供全面、专业的心理支持,促进他们的身心健康成长。

### 2.3 优化教育与成长环境

优化教育与成长环境是促进保山留守儿童身心健康成长的关键,改善留守儿童的学习环境是基础,这包括提供充足的学习资源,如图书、教具和在线学习平台,以及建立一个安全、舒适的学习空间。学校可以与公益组织合作,为留守儿童捐赠图书和学习材料,同时利用远程教育技术,弥补城乡教育资源差距。学校方面应建立辅导机制,针对留守儿童的特定需求,提供学习指导和心理辅导。建立学习小组或一对一辅导,可帮助他们克服学习上的困难,增强自信心和学习动力。

进一步,强化家庭教育是提升留守儿童成长环境的重要方面。可以通过家长学校、社区讲座等形式,教育家长如何更好地支持孩子的学习和发展。内容可以包括有效的沟通技巧、情绪管理方法和家庭教育策略,以提升家长的育儿能力。此外,倡导积极的文化价值观对于留守儿童的心理健康同样重要。通过媒体宣传和公共教育活动,传播关爱留守儿童的正面信息,改变社会对留守儿童的刻板印象。这种积极的社会氛围有助于提升留守儿童的自我认同感和社会归属感。学校和社区应开展丰富多彩的文化和艺术活动,如绘画、音乐、戏剧等,让留守儿童有机会表达自己,发展个人兴趣和特长。这些活动不仅能够丰富他们的精神生活,还能够提高他们的创造力和团队协作能力。建立一个多方参与的合作机制是实现教育与成长环境优化的有效途径,政府、学校、家庭、社会组织和企业应协同合作,共同为留守儿童创造更好的成长条件。通过政策支持、资源整合和项目实施,形成支持留守儿童的合力。

以改善学习环境、提供个性化辅导、强化家庭教育、倡导积极的文化价值观以及建立多方合作机制等路径,可以为保山留守儿童提供一个更加有利于他们全面发展的教育和成长环境。

### 3 结论

本研究深入探讨了保山留守儿童身心灵健康成长的路径与策略,通过问卷调查和实地研究,发现保山留守儿童在生理健康、心理健康和精神健康方面存在一定的问题和需求。这些问题包括体育活动参与不足、心理健康需求未得到充分满足以及精神健康和幸福感的个

体差异等。针对这些问题,提出了一系列策略,包括增强体育与户外活动的参与、完善心理健康支持体系和优化教育与成长环境。

虽然当前保山留守儿童面临着不少挑战,但通过社会各界的共同努力,这些问题是可以逐步解决的。政府、学校、社区和家庭应协同合作,共同为留守儿童创造一个更加健康、积极的成长环境。具体来说,可以通过改善体育硬件设施、提升体育教学质量、鼓励社区组织体育活动、创新活动形式以及建立激励评价机制等方式,提高留守儿童的体育活动参与度。同时,建立心理健康服务站点、普及心理健康知识、培训教师和社区工作者、创新服务模式以及建立监测和干预机制,构建一个完善的心理健康支持体系。此外,优化教育与成长环境,改善学习环境,提供个性化辅导,强化家庭教育,倡导积极的文化价值观,建立多方参与的合作机制,为留守儿童提供一个更加有利于他们全面发展的教育和成长环境。

展望未来,期待这些策略能够得到有效实施,并在实践中不断完善和发展。相信持续努力和关注下,保山留守儿童的身心灵健康成长将得到更好的保障,他们的未来将更加充满希望和可能性。同时,也呼吁更多的社会力量参与到这项工作中来,共同为留守儿童的健康成长贡献力量。

### 参考文献

- [1]刘娜.健全农村留守儿童关爱服务体系全力筑起留守儿童健康成长阶梯[N].云南政协报,2024-08-06(003).
- [2]涂漫漫.留守儿童适当生活水准权实现的法治路径——以习近平总书记关于民生重要论述为指引[J].黑龙江教师发展学院学报,2024,43(07):105-111.
- [3]邹强,袁尚会,刘任丰,等.教育精准扶贫视域下农村留守儿童家庭教育扶贫:价值、困境与对策[J].湖北科技学院学报,2024,44(04):117-123.
- [4]刘文娟.农村学前留守儿童心理健康现状及促进研究[J].知识文库,2024,40(13):176-179.

**基金项目:**2024年度保山市哲学社会科学资助课题《保山留守儿童身心灵健康成长的路径及策略研究》;立项编号:YB20240679

**作者简介:**尚琳琳(1991.11-),女,汉,云南省腾冲市,专任教师,硕士研究生,滇西应用技术大学珠宝学院,研究方向:教育学方向。