



教育导报
微信号



教育导报网

Education Guide

在这里,见证教育的无限可能……

国内统一刊号:CN 51-0052 邮发代号:61-141 第78期 总第3726期



家教周刊

2022年9月24日 星期六 今日4版 四川省教育厅主管 四川省教育融媒体中心(四川教育电视台)主办

“亲子关系会带给孩子什么影响?父母怎样与孩子建立有用的人际关系?”近日,马渝根教授家庭教育年度系列讲座第六讲——《亲子关系:关联成长,关乎未来》,继续以做明智的家长为核心,从心理学的角度讲述亲子关系对孩子自我认知与性格发展的影响,指导家长着眼未来,建立不断给予孩子心理支持的亲子关系,使孩子获得蝶变的力量。



资料图片

亲子关系 助孩子成就未来

■ 本报记者 张文博

怎样建立有效的人际关系?

真诚透明的亲子关系才拥有真实性

在多年的心理咨询中,马渝根体会到,使孩子发生改变的不是“顿悟”,而是靠一种咨询关系。“如果能够和来访者建立助益性咨询关系,将有助于他们对自己重新有一个接纳、认识的过程,逐渐发现自己的优势和长处,欣赏自己内在发生的变化,从而影响到行为的变化,情绪的改善。”马渝根说,如果父母与孩子之间能够创造这种咨询关系,那么,孩子也会发生积极的变化。

而现实生活中,很多家长面对青春期的孩子,说重了不行,说轻了也不行,不说心里又憋得慌,最后互相怄起来。这种情况对于父母来说的确是极大的挑战,因此,马渝根指出,提供助益性亲子关系是促进孩子变化健康成长的唯一途径。

首先,亲子间建立真实性的关系。在实践经验和研究

中马渝根发现,父母有时候连自己的情绪都没有体验到,就说了一些关爱的话。所以,真实性的关系是指越能够真诚透明,就越具有影响和帮助的作用。这意味着,父母需要意识到自己的感受,而不是仅仅用语言呈现出一种态度。

“真诚透明”包含语言、行为,乃至父母内心的感受,两者要一致。马渝根提醒父母注意,只有这样一致的亲子关系才会拥有真实性。“真实是一个首要条件,在父母与孩子的关系中,试图用戴着面具的方式去维持与内心体验不同的东西,对孩子毫无帮助。”

此外,父母的态度在助益性关系中作用极大,它既可以促进亲子关系成长,也可以使亲子关系受到阻碍,甚至向着负面的关系发展。马渝根认为,亲子关系的态度包含父母是否让孩子能够感受到被

爱,如果父母表现出疏远感和距离感,都会被看成是无用的。

同样,如果父母仅仅保有温和适度的原则性指导意见,其作用也不大。“虽然这种态度也没有什么坏处,但是无法引起孩子内心的感受。”马渝根指出,这源于很多父母没有体会到助益性这一亲子关系的真谛。只有当父母实现真正自我的时候,亲子关系才会随之变得真实,真实的亲子关系充满了活力,富有意义,更有可能接纳孩子的情感反应。

最后,当孩子真心诚意地告诉父母自己的内心动向时,父母应该更敏锐地觉察到自己的内心动向与孩子有何不同,如果父母感受到孩子的态度、想法和自己不一致,即使不那么愉悦,但不会去谴责孩子,也不会口是心非地讨好孩子。

理解—接纳—共情

父母成为孩子的同行者,一同成长

在亲子关系中,父母越能够无条件热情关注和欣赏孩子,就越有可能推进助益性亲子关系。“所谓接纳,应该表现出一种对孩子的热情关注,把孩子当作一个具有自我价值的人,这两点非常重要。”马渝根解释说,不论孩子的状态、行为或他的感受是什么,都应该将他作为一个独立的人来尊重和欣赏,这才是所谓的接纳。

当父母发现孩子的状态、行为以及感受很糟糕的时候,仍然抱有接纳态度,本身就会形成一种人际关系,让孩子感受到温暖和安全,这是第一步。至于那些错误的、不好的,在孩子感受到温暖和安全后,他会自己唤醒自我意识,做出改变。

马渝根希望家长明白,试图改变一个人是天真的想法。当孩子到了青春期以后,最有效的方法就是唤醒孩子

的自我意识,让他通过实践,哪怕犯错,进行反思和自我引导。

“这样做的前提是,让孩子感受到他是安全的、温暖的,是能够被别人接受的。”马渝根在研究中发现,当父母能够接纳孩子,把他的感受、态度和信念作为真实而至至关重要的一部分,如实地接纳下来,父母与孩子的关系才会变得真实自然,才能不断成长,才能唤醒他的自我意识,引导他自己去改变。

在马渝根看来,孩子的一举一动都有其独特的意义,父母看不惯,其实是不懂。这种情况下,父母要理解孩子当下的感受,理解孩子的各种情感和表达的意义,达到一种敏感性的共情。

也就是说,在理解的基础上,接纳才会有用。只有当父母理解了孩子感受到的困惑,恐惧的、伤感的、脆弱的情感

和想法时,孩子才能自由地去探索内心所有的隐秘角落,探索内心的恐惧,探索处于迷茫的困惑,为打开心扉感到自由而获得力量。

父母对孩子的内在感受,报以亲切、积极和接纳的态度,有助于促进孩子对父母的爱与感受;孩子的内在感受被父母理解,才能彼此产生共情。理解—接纳—共情,当达到这三个条件,父母就成了孩子的同行者,共同成长。究其根源,马渝根指出其变化过程始于情感,孩子能意识到自己是一个有价值的人,从而产生更多的积极态度,导致人格和行为的改变,使人倾向心理健康和成熟的方向不断自我成长。

总之,父母陪伴孩子成长的过程中,亲子关系决定了孩子与世界的关系,影响着孩子在未来的成长,决定了孩子的一生。

问答时间

Q:孩子高二暑假回来好几天,房间乱糟糟的,饭不按时吃,作业不按时做,我们一说她就要起冲突,有时还控制不住。为了避免冲突,我们很多方面都在顺从孩子,久而久之,做父母的好像越来越卑微了,但又不知道怎么办?

马渝根:房间乱糟糟实际上不是一个人一天就形成的,这是从小到大,孩子没有养成自己的事情自己做的习惯。家长要明白,哪怕打扫这件事没做好,孩子仍然是一个有价值的人。如果没有考虑到这一点,你说出去的话,可能就落到非常具体化地去讨论“你怎么不打扫房间”,最后上升到“都这么大了还不打扫”等等,自然而然就进入一个恶性循环。

对青春期的孩子提供助益性亲子关系,是促进孩子变化成长的唯一途径。没有关系的传递,家长的话就无效。不论谴责也好,讲道理也好,传递不到孩子那里去。如果一交流就起冲突,我希望家长能够坦诚地和孩子在交流中找到共同点,理解他。

Q:孩子初三刚毕业,总是喜欢自我否定,遇到问题总觉得是自己没有做好;和同伴交往产生矛盾也觉得是自己的错;总是顺从别人的话,不说出自己的想法。这种情况的产生跟亲子关系有关吗?家长应该怎么处理?

马渝根:这个孩子很敏感,这是遗传带来的特征;另外可能与从小到大的某些经历有关;还有当孩子发生这些现象的时候,父母是怎么处理,怎么评价的?

孩子在很小的时候,如果父母对他要求非常严格,孩子一旦做得不好,很容易把原因归为自己,同时很在乎别人对他的评价。因此,父母对孩子要多一点赏识,并且去发现他的优势和长处,慢慢增强他的自我掌控感。

当一个人自我认同的概念中,我可以这样,我能够那样,哪怕做得不好也没关系,我会把它做得更好,孩子会变成一个既自卑,但是又不断上进,不断让我充满自信的人,不会盲目地追求别人对我的评价,也不会简单地去顺从。

Q:孩子12岁了,我感觉到他很不自信,觉得自己做不好的事,明明感兴趣也不愿意尝试,不管我们说什么,他都是“随便、无所谓、行吧”这些回复,这种情况应该怎么引导呢?

马渝根:孩子不自信也好,不愿意尝试也好,都是基于他对于自己的评价,觉得自己做不好,没有能力。但是,他的内心还有一种追求完美的执念,怕做不好就产生了恐惧。因为怕做得不好,就回避。这个年龄段的孩子对于我想成为什么,还没有思考,所以不知道自己应该朝哪方面努力,也没有强烈的想改变的意愿。

家长怎么引导?从简单开始,让孩子不断尝试成功的体验,每当做了一件成功的事,就去表扬他。让孩子逐渐从学习、从人际关系、从遇到困难、从各个方面愿意去面对,愿意接受自己做,并且相信自己能够做好,这就是逐渐培养自我掌控感。

心理疾病的预防比治疗更重要
治愈还是被治愈?

奥地利心理学家阿尔弗雷德·阿德勒曾经说过:“幸运的人一生都被童年治愈,不幸的人一生都在治愈童年。”在马渝根看来,当孩子感受到父母是真心爱他,并且理解他、接纳他,孩子就会成为用童年治愈一生的幸运儿;如果孩子的童年时期充满了责骂和嫌弃,他可能留下心理阴影,甚至留下心理创伤。

基于对阿德勒观点的理解,马渝根提出“父母对孩子的成长具有非常关键的作用”,那么,亲子关系会带给孩子什么影响?

“亲子关系不同依恋类型的孩子,从父母身上学习的方式是不同的。”马渝根谈到,孩子对父母的依恋关系可以分为焦虑型、安全型、回避型三种,其中,安全型最有助于建立良好的亲子关系。当父母坦诚地跟孩子讲生活中的道理,其实孩子自己也在诠释他们看见的和听到的东西,一个稳定安全的爱的基础,对孩子有着极其深刻的影响。

在日常生活中,马渝根观察到很多家长从孩子1岁开始到4岁左右,跟孩子一起阅读,一起讲故事,这些孩子的心智和认知方式发展得比较优秀,说明父母的行为模式的确在影响着孩子。因此,马渝根建议,父母经常以一种开放信任的态度与孩子闲聊,在轻松的气氛中交谈、阅读、分享,会极大促进孩子的心智的发展。每一次互动中,孩子会观察父母的反应,模仿父母言行,从而建立他们对世界的观点和看法。

孩子在儿童时期是混乱的,好奇、好动、攀谈、问这问那这都是孩子的天性,所以难免出错,如果孩子做错了事,就被父母责骂,甚至被父母打,那么孩子很容易把这种来自外界的负面评价内化为自我评价,从而产生不安全感。

马渝根建议父母不要从事情本身去说道理、去谴责,因为孩子的思维方式和成人不一样。“当你想要责骂孩子的时候,调整一下,把责骂的语言变成引导孩子自我反思,同时也会体会到父母对他的在乎,这样会事半功倍。”同样,如果孩子做得好,父母亲采取了赏识夸奖,也会让孩子把这种评价内化到自我中去,从而产生正面效应。因此,马渝根希望父母能够感受和体会孩子在亲子关系中内心自我的发展。

“在临床上,疾病的预防远比治疗重要得多。”马渝根说,如果父母都能意识到这一点,对于奠定孩子健康人格的基础是非常重要的,不要等到了问题,再来治疗,再来纠正。