

良好的亲子关系从“心”开始

几乎每位家长都曾经憧憬过为人父母的精彩,但踏上漫长育儿路后,才体会到现实常常偏离理想的轨道,甚至令人束手无策,不知道该怎么去爱孩子,怎么去建立良好的亲子关系。

中国家庭教育学会家校社共育专业委员会理事、天津市家庭教育指导中心主任陈秀茹,帮助父母一起分析和探讨如何通过深入了解、遵循原则、建立边界及有效沟通来促进良好亲子关系的建立。

1 深入了解

是建立良好亲子关系的前提

陈秀茹认为,付出爱是需要能力的,“父母会爱才是真爱,真爱需要学习”。她主张,父母需要先了解自己、了解爱孩子的正确方式,还要了解孩子的实际能力和个性特征,才能建立好的亲子关系,有的放矢地帮助孩子成长。

错爱只会给孩子带来伤害。陈秀茹列举了亲子间溺爱、缺爱、瞎爱等几种错误的爱及其后果。溺爱体现为凡事包办代替,对孩子没有原则和底线,导致孩子不懂珍惜、能力缺失、没有责任心等;缺爱即把物质满足当真爱,精神层面缺少对孩子的关心、陪伴、理解和尊重,导致孩子没有安全感,心灵情感孤独;瞎爱即冷热不均的爱,父母根据自己的情绪来决定对待孩子的态度,孩子没有规则可遵循。

陈秀茹特别指出,家庭不和谐、教育外包、父母工作忙、自身不成熟等原因,容易导致孩子缺爱,而真爱则是“暖暖的爱”,“是能让对方感受得到的爱,是接纳、付出和不求回报,但是一定要有原则和底线”。她认为,要在孩子成长当中给予尊重、引领、帮助,在孩子犯错误时给予包容,在信任中给予陪伴。“还要给孩子责任和德行的培养。只要在孩子生命中种下责任和德行这两颗种子,孩子一定走得远、飞得高。”

家长要充分了解孩子。陈秀茹提出,家长若了解孩子的学习类型、思维模式、行为特质和多元智能,就更有助于建立良好的亲子关系。她建议家长在了解孩子的基础上引导孩子学会“三比”:自己和自己比,今天和昨天比,这次和上次比。

家长要了解孩子的学习类型是视觉型、听觉型还是体觉型,比如有的孩子听觉较弱,但偏偏被妈妈逼着学钢琴,孩子会很痛苦,家里也容易鸡飞狗跳。

孩子的思维模式不一样,或偏理性,或偏感性,看待问题的角度肯定也不一样。偏理性的孩子思考问题比较具体、有序,偏感性的孩子比较抽象、随意。

行为特质包括认知型、模仿型、开放型、逆思型。孩子如果是逆思型,往往就不会按照套路出牌。

多元智能包括人际、内省、语言、音乐、空间、逻辑数学、肢体运动、自然观察等八个方面,“每个人在这八个方面的智能都是不一样的。只有了解自家孩子的特质,才不会总和别人家孩子比较,才会尊重和接纳孩子的独特性”。

陈秀茹认为,合格的父母还需要了解孩子的综合能力,比如个性品质、知识储备、智力水平等,否则可能会走一些弯路。“父母不能只关注孩子的成绩,也要关注非智力因素;不能只关注孩子的身体健康,还要关注他的心理健康;不能只关注显教育,而忽略潜教育,比如孩子的习惯、性格、抗压能力等。”

2 遵循原则是促进良好亲子关系的根基

陈秀茹认为,在亲子关系中首先要遵循夫妻关系重于亲子关系的基本原则,才能为良好亲子关系的构建打下根基。

陈秀茹曾采访过大量咨询案例,她举了一个例子来说明夫妻关系和家庭氛围对孩子的重要影响。一名上初二的女孩突然不去上学了,后来在妈妈的哭诉中才找到问题的症结:原来妈妈当年怀孕时,爸爸出轨了,妈妈心里一直过不去这个坎儿,无形中将自己将恨意转移和宣泄到孩子身上。因此,“父母要先解决自身的问题,先处理好自己的情绪垃圾,才能解决孩子的问题”。

怎样理解建立好的亲子关系从“心”开始?陈秀茹认为,“有些

父母只看到孩子的行为,并没有真正看到孩子。只有当父母看到孩子行为背后的意图,体会到孩子意图背后的感受和需要时,才是用自己的心看到了孩子的心,真正的爱才开始在亲子之间流动”。

陈秀茹总结了亲子关系五原则:一是父母要学会接纳,看到孩子的优点也接纳孩子的缺点。二是父母要与孩子共同成长,跟上孩子成长的步伐,减少亲子矛盾。三是父母要学会尊重孩子,同时要读懂孩子的需要,不把大人的意志强加给孩子。四是要言而有信,说话一定要算数,言而无信很容易破坏父母的威信,伤害亲子关系。五是父母要提高自身的情

绪管理能力。

陈秀茹还特别提到了亲子关系中宽严有度的重要原则。“‘宽’指灵活性,在孩子遇到困难时给予帮助,但孩子不需要帮助时不要添乱;‘严’指的是要制定原则并坚决执行,还要约定相应的奖励和惩罚;‘度’则指原则性和灵活性的结合。”

她用铜钱的比喻来形象地解释这个原则,“溺爱是外圆内也圆,没有原则;有的家长则是外方内也方,让孩子感受不到父母的爱;还有不少家长是外方内圆,即瞎爱,一方面爱责备孩子,一方面又容易心软没有原则。对孩子宽严有度的真爱应该像铜钱一样,外圆内方”。

3 建立边界是维护良好亲子关系的关键

“一个健康的功能良好的家庭应该是有边界的,每个人都有自己的空间,但又有相互重合的部分。”陈秀茹用一张家的空间图来诠释家庭成员之间的关系:如果用三个圆来表示丈夫、妻子、孩子,最佳的状态应该是这三个圆既有交集又不完全重合,即家庭中的每个成员既彼此独立、各有自己的空间,又有相互之间的连接。这种连接代表彼此间的共处

即沟通、陪伴,三个圆交叉的中间部分则代表家文化。

陈秀茹认为空间即尊重,尊重各自的需求,就是有边界的表现。她强调说,家人之间除了空间的边界,还有心理的边界。她举了一个重组家庭因为家庭成员间没有边界导致冲突的案例,一个初中男孩非常反感继母每天都要去自己屋里打扫卫生,后来在老师的建议下,这位特别讲卫生的继母学着尊

重和理解孩子的空间边界,孩子也开始主动收拾自己的房间,并建议继母一周打扫一次他的房间。“当这位妈妈把握好空间和心理的边界,既读懂孩子又不越位时,两人的关系自然越来越好。”

陈秀茹说,合理的亲子关系界限应该是亲子之间在良好的互动模式下相互尊重,相互包容对方独立的看法、立场、选择,而不是过分地相互依赖、干扰和控制。

4 有效沟通是深化良好亲子关系的途径

现实中,有些父母很想和孩子沟通,但孩子不想和他们说话,父母就容易归因于青春期逆反。陈秀茹认为,其实孩子逆反的不是父母本人,而是父母的教育和沟通方式。

陈秀茹介绍说,沟通的组成部分中,表情和动作占到55%,语速和语调占38%,语言只占7%。“父母要尽量不带情绪地说话,要注意沟通时的语速和语调,自己情绪时尽量不处理和孩子之间的问题。有时给孩子一个鼓励的

眼神或者一个拥抱,比7%的语言效果要好得多。”

她强调亲子沟通一定要先共情:一是要倾听孩子说话;二是要听他话中的感受,真正与他产生共鸣;三是要有积极的反应,让孩子知道父母确实听到并理解他所说的话。“亲子沟通中,重要的不是父母说了什么,而是孩子感受到了什么、理解了什么。”

陈秀茹提醒父母要学会一些沟通技巧:一是通情达理,注意共情;二是多描述少评价,不用观点

来代表事实,要多用成长型思维,少用固定型思维;三是使用积极的语言,引导沟通变得有趣、有效、可持续;四是身教重于言教,用行动来影响孩子;五是多注重非语言方式的交流,比如拥抱、拍拍肩膀之类的肢体语言。

多年的家庭教育指导实践经验使陈秀茹相信,父母若能做到明责任、乐学习、会倾听、常陪伴,就能成为一名合格而智慧的家

长,也能培育出健康阳光的孩子。

据《中国教育报》

