

策划:龚丹枫 陈璇璇 徐航航
统筹:卫轶 何宁一周
热话题主持/羊城晚报记者 何宁
本期特邀专家/彭晶 胡琰健指导单位:广东省教育厅
广东省教育研究院
专家成员:全省心理教研员
及一线教师

2

陪伴是建立亲子
关系的基础

更多快乐和幸福。

2. 尊重个性,给足空间。最近,火爆的脱口秀演员付航在采访中谈起父亲的一句话——“付航,你永远不要只听我的,因为听我的只能成为我,你要大胆去做一些你爸爸从来没有做过的事,爸爸永远支持你”。这句话体现了父亲开放和支持的态度,这也对付航的成长和成功起到了积极的影响。每个孩子都是独一无二的个体,他们有自己的性格、兴趣和需求。作为父母应尊重孩子的个性化发展,多给予肯定和支持,必要时适当作一些引导和帮助。

3. 相互尊重与信任。尊重与信任是维系良好亲子关系的重要因素。如果家长尊重孩子的个性和选择,而孩子也能理解父母的不容易,自然而然关系不会差。

4. 开放与有效的沟通。有效的沟通是叩开孩子心门的钥匙。处于青春期的孩子一般会有“闭锁心理”,他们紧闭房门但又渴望被聆听、被理解,一个愿意说、一个愿意听才能形成良性循环。

5. 共同成长与进步。一段良好的关系的发展和维持,离不开共同进步。亲子关系不应只是单向的教导和服从,而应是双方共同成长的过程,这样“家”才会有活力。

胡琰健强调,培养良好的亲子关系并非易事,这需要家长的耐心、智慧和持续的努力。她建议家长可以尝试以下方式与孩子建立良好的亲子关系。

6. 积极陪伴,活动多样。陪伴是建立亲子关系的基础。家长可以每周抽出一些时间,与孩子一起进行各种活动,如阅读、游戏、户外运动、美食DIY等。这些活动不仅能增进亲子之间的了解,还能让陪伴掺杂

亲子陪伴,可以外包吗?

赋予孩子发挥创意的空间

创造力是儿童青少年适应环境的关键能力之一。创造力强的孩子在面对变化时,更加擅长去思索创新性的解决方法。创造力不仅是天赋,更是可以通过后天培养的能力,父母可以通过营造恰当的体验活动,促进孩子创造力的发掘和提升。

幼儿园和小学阶段的孩子主要运用的是具体形象思维,父母可以通过营造更有包容性和自主性的家庭氛围,允许孩子对生活中的规则事物表达好奇和质疑,并邀请孩子对问题提出解决方式,例如开展一次家庭会议,讨论家庭软装布置,邀请孩子分享装饰布置的取向和创意。

1 亲子关系是孩子成长过程中最重要的社会关系

“亲子关系是个体面临的第一人际关系,也是其成长过程中最重要的社会关系。同时,亲子关系也是家庭关系中最基本、最重要的一种。”揭阳市揭东第一中学专职心理老师彭晶指出,在心理学中,亲子关系被学者定义为以血缘关系和共同生活为基础的父母以及子女之间通过互动而形成的亲密关系。亲子关系的形成过程也是子女从父母那里获得情感支持的过程,越亲密融洽的亲子关系意味着越充足的情感支持。

彭晶指出,作为个体最早面临的人际关系,亲子关系对儿童和青少年的影响是多方面的。

首先体现在心理健康方

面。大量研究表明,亲子关系正向预测儿童青少年的心理健康。沟通良好、亲密融洽的亲子关系使得子女对父母有更高的安全依恋,孩子产生精神障碍的风险较低,在情感功能和适应能力方面相对较强,表现出较高的心理健康水平。相反,频繁冲突的家庭环境以及较高的被拒绝、被排斥的亲子关系体验,会导致消极的认知图式和自我评价的形成,进而可能引发抑郁、孤独等心理健康困扰。

其次,亲子关系与孩子的问题行为也息息相关。亲子关系被视为防止孩子参与不良活动的保护因子。有研究表明,父母对孩子的感情亲密程度是对高中生问题行为最有力的预测因素,氛围轻松、亲密度高、情感表达良好的家庭中

的孩子不容易产生问题行为,甚至还可能推动孩子的亲社会行为的发展。值得一提的是,父亲在亲子关系中的作用也不容小觑。有研究表明,父子关系比较融洽的家庭,从儿童期至青春期,孩子出现问题行为、犯罪行为的概率相对较低。

再次,亲子关系同时也影响着孩子的社会人际关系。良好的亲子关系能够让孩子感受到爱与被接纳,从而建立起情感上的安全感,而这种安全感是孩子自信、自尊和社交能力的基础。同时,在亲子互动的过程中,孩子逐渐内化并习得恰当的社会行为、交往模式及价值观念,培养了与他人协作共处的积极态度。这一系列的成长体验,有力地推动着孩子社会人际关系的发展与成熟。



AI生成图片

3 “儿童陪伴师”不能完全替代父母的角色和职责

羊城晚报记者调查发现,请儿童陪伴师的家庭主要是两种:一是家长工作忙真的没有时间和条件来陪伴孩子;二是有的家长盲目相信“专业性”,觉得自己做不好就让“专家”来。在快节奏的当下,很多家长忙于工作,缺少对孩子的关注和陪伴,而儿童陪伴师的出现,恰好满足了部分家庭对高质量陪伴的需求。但这种“外包父母”或“外包陪伴”的形式,值得家长深思。

胡琰健强调,“儿童陪伴师”不能完全替代父母的角色和职责,“家长仍然是孩子成长过程中的第一责任主体,是主要陪伴者和教育者,儿童陪伴师只能起到辅助作用;加上儿童陪伴师还不是官方认定的职业,其缺乏准入标准和行业监管,可能存在鱼龙混杂的情况,更不可过度依赖。”

研究表明,如果亲子关系长期处于不稳定的状态,父母没有花时间陪伴,孩子可能会体会到人际受挫,产生被拒绝或被忽视等孤独、痛苦的情绪。渐渐地,他们要么产生更

多的情绪爆发,要么不再试图争夺父母的注意力,与父母疏离。“所以尽管工作忙碌,家长仍应平衡工作与生活,尽量抽出时间与孩子进行互动和陪伴,哪怕一个拥抱、一次肯定、一个细微的关注和支持,都可以给孩子带去力量。”胡琰健提醒道,家长还可以利用周末、假期等时间,与孩子一起进行户外活动、阅读或游戏等,增强亲子间的联结。

对于那些认为自己教育孩子不够专业的家长,胡琰健建议,可以合理利用陪伴师的专业知识和技能,向陪伴师请教育儿经验和建议,提高自己的育儿水平。“如果家长在育儿方面感到过于焦虑,也可以寻求心理咨询师等专业人士的帮助。此外,家长还可以参与家长会、社区活动或加入亲子工作坊,与同龄孩子的家长交流心得,共同学习如何更好地陪伴和教育孩子。通过这些方式,家长不仅能够获得实用的育儿知识,还能扩大社交圈,为孩子创造更多与同龄人交往的机会。”

研究表明,如果亲子关系长期处于不稳定的状态,父母没有花时间陪伴,孩子可能会体会到人际受挫,产生被拒绝或被忽视等孤独、痛苦的情绪。渐渐地,他们要么产生更

4 先有良好的夫妻关系,才能孕育出健康有活力的孩子

不少教育专家在谈论家庭关系时,会指出“在家庭里,夫妻关系大于亲子关系。”这句话怎么去理解呢?与培养良好的亲子关系有矛盾吗?

胡琰健表示,“夫妻关系大于亲子关系”这句话体现了夫妻关系在家庭中具有的特殊重要性,它是家庭关系的核心和基础。“夫妻关系的作用不可否认,但这也并不意味着与亲子关系是矛盾的。实际上,它们之间是相互依存、相互促进的关系。”

胡琰健进一步解释道,一个健康的夫妻关系能为孩子提供一个良好的成长环境,让孩子在爱的滋养下茁壮成长,获得更多的安全感和归属感。同时,夫妻之间的相互尊重、理解和支持也能为孩子树立一个积极的榜样,让他们学会如何与他人建立良好的关系。

“先有良好的夫妻关系,才能孕育出健康有活力的孩子。当然,这并不意味着要忽视亲子关系的培养。俗话说,孩子是家庭的纽带,亲子关系反过来也滋养着夫妻关系。家长共育孩子的过程,也是增进夫妻互相了解、达成合作的过程。通过关爱、陪伴、沟通和理解,共建一个健康、积极的家庭氛围,为和谐稳定的家庭关系提供坚实的保障。”胡琰健说。



您有任何心理困惑都可以发往邮箱:15820292586@126.com留言,我们将邀请专业的心理老师来为您答疑解惑。

本期答疑老师:
河源碧桂园学校心理健康
教师张晓

不管别人的目光
怎么样,你还是你

学生提问:我是一名初一的男生,最近的一次大考,我考了全班第一名,我所在的学校也是全省最好的。可能我的小学并不出众吧,而且我以往也没有参加什么竞赛,所以这次我考了第一名,很多同学并不是祝贺和羡慕,而是投来质疑的眼光,似乎觉得我不配。但我扪心自问,自己的努力是完全对得起这个成绩的。可是面对同学的质疑,我不自信了,有时候会觉得自己只是这次运气好罢了。我该怎么做,才能不被同学的质疑声影响呢?

张晓:同学,你好!首先恭喜你在大考中取得了第一名,这在全省最好的学校里脱颖而出,足以说明你对学习的付出和努力,怎么做才能不受到同学“质疑声”的影响呢?还记得今年的游泳奥运冠军潘展乐在面对镜头采访时被询问巴黎奥运会后越来越多的关注是压力还是动力,他是怎么回答的?他说:“我从来没有觉得自己不行,别人怎么说我也无关我的事,他们给我加油,我也不可能真的变快,他们嘲讽我、诋毁我,我也不可能真的变慢,一切还得靠自己,我还是我自己!”所以,不管别人的目光怎么样或者说了什么,你还是你!

另外,我们要认识到:能去到全省最好的学校学习,就说明自己很好,很优秀,我们的同学也很好,也很优秀。你本身就这么棒了,在最好的学校,有最好的学习同伴,从学习的配置上说,就是拥有最好的学习资源了,在这样的环境里学习成长,你和你的同学都不会平庸,都会变得更好,更优秀!

如果想培养孩子的
阳光刚毅之气,父亲
陪伴+体育活动是法宝

家长提问:我的儿子刚上小学一年级,我一直希望把儿子培养成一个阳光刚毅的男子汉,可是刚上小学就让我苦恼不已——儿子不喜欢跟班里男同学玩!他每天都跟班里的女同学打成一片,最近我还发现他这么小就会写情书了,拿了一张彩纸,写了“某某,我喜欢你”最后还画了颗爱心。我真的焦虑了,儿子这样到底是什么心态呢?我需要做什么来引导他多跟男孩子玩?

张晓:我想先跟你分享一下美国心理学家塞尔曼提出的关于友谊发展的五个阶段:

第一阶段3-7岁,无友谊概念。谁跟他接近或在一起玩,谁就是朋友,友谊中尚未有了解或照顾他人的思想和情感。

第二阶段4-9岁,单向帮助阶段。谁能满足他的需要,谁就是朋友;不重视朋友的意见,基本上按自己的心愿或想法行事;友谊很快形成,但也容易结束。

第三阶段6-12岁,双向帮助阶段。有明显的功利性,表现为能主动择友,希望以善意的行动证明自己是可信赖的朋友;能评价自己和对方;能互相关照、合作或妥协。

第四阶段9-15岁,亲密共享阶段。这一阶段的友谊有强烈的排他性和独占性。自己与朋友的共同兴趣是友谊的基础,相互关心和分享成为友谊的标志。

第五阶段16岁以后,最高阶段。对友谊的认识深刻而世故;能区分并建立各种不同的友谊,如熟人、同事、社交性朋友和亲密朋友等。

读到这里,我们大致就明白了孩子的行为是怎么一回事了。他的行为其实比我们大人想的要简单得多,也是很多孩子在同伴交往过程中会出现的正常情况。所以,建议家长淡化孩子暂时只和女孩子玩这一行为,这没什么大不了的!家长也千万不要逼着孩子去解释或者刻意去引导孩子要跟谁玩,这很有可能会让他的同伴交往行为别扭或适得其反。

如果家长想多培养孩子的阳光刚毅之气,可以试试这么做:

1. 父亲多参与进来。父亲身上本身就具备男性力量,是孩子最好的榜样,父亲可积极参与孩子的成长过程。

2. 多参加体育活动。多参加篮球、足球、羽毛球等体育活动,锻炼孩子的竞争、合作、比赛意识。

3. 经常进行户外运动。经常带孩子参加户外活动,如爬山、徒步、攀岩等,让孩子学会面对挫折与挑战,不轻易放弃。

□谭晓莹(东莞市东莞中学松山湖学校心理老师)

5 变废为宝家庭手工制作

1. 材料准备:父母整理家庭中废弃的物品并购置一些手工制作的基本材料。

2. 场景讨论:与孩子一同思考讨论家庭近期需要添置的物品,以及废弃的物品仍存有的可用

极感受。

温馨提示:对比起热心地为孩子解答问题提供答案,父母可以多进行开放性提问引导孩子对问题进行探索,培养孩子的创造力。