

家庭关系是孩子情绪的隐形控制器

据晓燕



码上听见

有研究发现,父母不和或教养方式的不一致,比一方不恰当的教养方式对孩子的负面影响更大。夫妻双方和孩子的亲疏关系,甚至祖辈卷入后的各种家庭关系动力,会成为影响孩子情绪的一个隐形控制器。最令人担忧的是,家庭关系动力对孩子的影响往往是隐形的,家长们并不自知。

早在上世纪30年代,国外的研究者就指出父母不和与孩子的心理健康息息相关。国内的学者也曾做过相关实验:让父母讨论他们之间的分歧,孩子在现场佩戴实验装置以测量他的情绪状态。实验发现,虽然孩子表现出似乎若无其事的样子,但是情绪却会随着父母讨论问题的激烈程度而波动,父母吵得越厉害,孩子情绪唤起的各项生理指标越高。当实验者出示孩子情绪的波动表时,父母都会大吃一惊,他们以为孩子不闻不问,好像没受什么影响。

父母不和,还会衍生出其他的家庭关系形态。比如,父母一方牢牢抓住孩子,让他加入自己的阵营以对抗另一方,形成一种三角关系;或者父母一方对另一方彻底失望,把自己所有的情感都投注到孩

子身上。这些家庭动力的形态看似稳定,似乎也形成了一种表面的和谐,但实则暗流涌动,焦虑很容易转嫁到孩子身上。孩子缠结在父母的关系中,成为父母关系的缓冲器,目光总是放在父母身上,哪里还能轻松投身同伴关系、学业及外界事物呢?

有学者提炼出四种类型的不健康的家庭三角关系,这些关系状态中的孩子往往会出现情绪上的问题,难以健康快乐地成长。

第一种是 迂回支持型 三角关系,即孩子出现病弱、无能的状态或制造事端,让父母忙于照顾自己,以缓解或转移父母间的关系冲突。孩子潜意识里认为:宁愿自己挨骂,也不愿父母争吵!有个10岁的男孩不肯上学,心理咨询师问起原因,他说:因为我的家人对我来说,比学校更重要!他用这种方式来守护父母的关系和家的完整。

第二种是 跨代联盟 三角关系,即孩子成为父母一方的情绪配偶。一个持续出现问题行为的孩子,可能是站在母亲或者父亲肩膀上与其 连体。在中国家庭里,孩子还有可能是和祖父母 连

体的。

在 跨代联盟 三角关系中,还有两种不同的情形。一种是非固定联盟,即孩子会利用家人之间的隔阂见机行事,成为 两面派,从中为自己获得利益。还有一种情况是固定跨代联盟。比如,孩子永远和妈妈站在一起,妈妈永远都是对的,妈妈很谁,他就恨谁,妈妈不停给孩子洗脑:你爸爸没有责任感,对我们不闻不问。要不是因为你,我早就和你爸爸离婚了。妈妈将自己所有悲伤和哀怨都倾诉给孩子,孩子成了妈妈情绪上的配偶,与母亲成为情绪上的 连体婴儿。当孩子长到青春期,该是和父母精神 断乳的时候,他想要挣脱却发现无法挣脱,走不出与母亲缠结的情绪牢笼,无法做出选择,往往易怒、情绪不稳定、做事很纠结,缺少自我掌控感。

第三种是 代罪羔羊 三角关系,孩子成为夫妻冲突的牺牲品。这种情况下夫妻之间会回避冲突,使冲突被深埋,把所有精力都投入到孩子身上。这种投入有两种表现形式,一种是对孩子过度保护,认定孩子很弱(能力上或身体上),孩子也在潜意识中认定自己很弱,

甚至会不停地生病,使父母忙于照顾自己而回避冲突,让夫妻关系处于一种虚幻的和谐中;另一种是父母会攻击孩子,觉得孩子没有达到他们的期待,觉得一切都是孩子的错。孩子也会在内心认同这样的观念,在潜意识中带着愧疚感生活。这种情况与 迂回支持型 比较类似,但在迂回支持的三角关系中,孩子是主动的;在 代罪羔羊 的三角关系中,孩子是被动的。

第四种是 父母化的孩子 三角关系,即面对父母的冲突,子女尽力做乖小孩,以减轻父母的负担,甚至承担起父母的功能。他们往往会 过度负责,习惯性忽略或压抑自己的需要。他们认为自己有责任让父母和好,通常会左劝劝,右劝劝,成为一个调和者,并拼命地学习或做家务。父母化的孩子 没有真正的做过孩子,没有真正的童年,他们承受了父母的情绪之重,通常会发展出外表强大、内心脆弱的特质。在未来的亲密关系中,倾向于表现强势,喜欢牺牲自己,并怨恨别人总是让自己做出牺牲,但却难以表达自己的这种感受和需要,容易出现情绪问题。

以上几种三角关系的形成,都源于父母之间或跨代之间未解决的冲突。这些冲突使得家庭的动力暗流涌动,不知不觉中影响着孩子情绪和家庭氛围。另外,不是所有的冲突都表现为外在冲突,父母之间的冷漠、蔑视及无声的冷战,更会对孩子造成无形的压力。这种压力和焦虑,往往让孩子有苦难言。

如何避免这些不健康的三角关系?最简单的原则就是保持界限。夫妻间的冲突和不一致,要尽量在夫妻内部解决,不要溢出到亲子关系、婆媳关系等其他关系中。夫妻之间的冲突要及时处理,而不是用敌视、雪藏或冷战的方式来面对问题。这需要父母有一定的情绪容纳力、有效沟通力和豁达的宽容度等。

孩子是父母天生的守护者和观察者。为人父母者应把更多的精力放在经营美满的婚姻上,让孩子守护着、观察着这份美好的关系,能从良好的家庭动力中绽放出甜美、轻松的笑容,得到情绪和心理上的滋养,以更健康、阳光、积极、毫无羁绊的心态去走属于他的人生路。

(作者单位:中国青年政治学院)

女儿教我三个道理

李海培

在女儿的成长过程中,有一些和她互动的片段,让我们悟出了不少教育的道理。其实教育并不是一件多么艰难的事情,就是在这些生活的一点一滴中,在父母的一言一行中,孩子慢慢学会怎么去为人处世,怎么去过好自己的人生。

向孩子道歉并不丢人

有一天傍晚6点了还不见女儿放学回家,做好的菜都凉了。妻子担心女儿安全,打了个电话给她,问她为什么不回家,是不是和什么不良少年在一起。女儿没好气地说:你女儿是那样的人吗?今天是数学老师拖堂才放学晚了。

女儿回家后,脸色有些不好看,关门时发出了很响的 砰 的一声,妻子认为女儿是冲着她砸门,便发起火来,给了女儿一巴掌,女儿委屈地哭了起来,并且赌气不吃饭。

第二天,妻子意识到自己的行为有点过分,伤害了女儿的自尊心,便主动向女儿道歉,孩子对父母的包容总是超过我们对他们的包容,女儿马上点了点头说:妈妈,其实我也有错,你本来是关心我才打电话,我不应该恶声恶气地对你说话,回了家也不该砸门惹你生气,对不起!一场亲子矛盾就这样化解了。

在孩子成长的岁月中,我们可能会误解孩子责怪孩子,但是很多人放不下做父母的架子,认为向孩子道歉有损自己的威严,只有孩子给大人认错,哪有大人给孩子道歉的?渐渐地,父母的虚伪、固执、骄傲就会在孩子幼小的心灵中留下阴影,对孩子的成长产生不利影响。其实,父母诚恳地向孩子道歉,不仅能很快化解与孩子之间的误会和矛盾,还能让孩子对父母产生由衷的尊敬和信任,父母的威信才能真正树立起来。

向孩子道歉,也是对孩子的一种尊重,把他当成和我们一样平等的独立个体来对待,同时也能让孩子懂得承认错误并不是一件可耻的事,只要对方认识到自己的错误并诚恳改正,也要有一颗宽容心去原谅对方。

言传身教比说教更管用

有一天放学回家,女儿拎着两个吃剩的馒头和一个鸡蛋,说是在学校里吃营养早餐时同学剩下的,她觉得丢了可惜,就拿回家来,说蒸熟了还可以吃。

前两年,女儿还不懂节俭。吃饭时,总是会剩下些菜或饭,我苦口婆心地教育她,能吃多少就盛多少,珍惜粮食是一种美德。当时她答应得很好,但效果并不明显。

去年秋天的一个周末,我带女儿去了趟老家,正逢收割稻子的时节。我帮着大哥收割稻穗时,不小心掉了些谷粒在田埂上,大哥拔净田埂上的杂草,小心翼翼地一粒粒捡起来,女儿见状也帮着捡。

回县城的路上,我告诉女儿,每粒米都来之不易,要经过选种、储藏、打田、移秧、追肥、除草、收割、晒干、碾米等20多道工序才能变成可以吃的粮食,所以我们不浪费粮食,就是对种田的农民最大的尊重。从那以后,女儿吃饭时都会把碗刮得干干净净的。

每个孩子都是一块好的璞玉,就看父母用什么样的方法雕琢。正人先正己,父母是孩子最好的榜样,要求孩子做到的,父母自己必须先做到,才会对孩子起到潜移默化的教育和感化作用。

家庭“网”事引人思考

女儿上初中后开始喜欢上网,每天放学回家,就迫不及待地打开电脑,聊天或者玩游戏,几个小时都乐此不疲。我告诫女儿少上网,她振振有词地说:我们老师都说了,一张一弛是文武之道,成天死读书也没用,网上还有很多对学习有用的知识和软件

想来想去,我只好把电脑锁在房间里不让女儿接触,结果她开始晚回家,问其缘由,说是老师补课。有一天下午又不见女儿按时回家,我来到学校找她,结果发现她在学校附近的网吧上网玩游戏。

这件事促使我认真反省,觉得一味地堵很难解决问题,必须与疏导相结合。于是我和女儿约定,平时只要做完作业,允许她上半个小时的网,周六和周日每天可以上网两个小时;并引导她学习用电脑帮助自己,不要触碰那些对青少年有害的网站,尽量少玩游戏少聊QQ。

经过半年多的疏导,女儿很少上网玩游戏了,QQ和微信也聊得少了,成绩比过去有所提高,还学会了用电脑学英语。看来,在教育孩子的过程中,仅仅压制可能会让事情往更坏的方向发展,而如果能结合孩子的成长特点,进行耐心疏导,则可能把一件不好的事情变成有利于孩子成长的事情。

(作者单位:贵州省六盘水市六枝特区融媒体中心)



码上听见

线上教学可实现家校均衡互动

吴重涵 张俊

调查发布

新冠疫情期间的的大规模线上教学,满足了最基本的教学需求,是一次成功的教学实践,同时也是互联网思维下学校教育延伸到家庭的一次意外实验。这次实验虽然带有浓厚的 倒逼 和 应急 色彩,但历史上学校教育从来没有如此走近家庭、贴近家长、与家庭教育血肉相连。对这次大规模线上教学进行及时的反思和总结,具有重要的理论和实践意义。

我们通过大规模问卷定量分析和对典型区域、学校和班级的观察研究,通过调查全国31个省市自治区的13万名教师和176万名家长,对大规模线上教学中的家校合作状况有了一些发现,获得一些启示。

1 家校互动显著增加 家校职责边界日趋模糊

边界加速渗透和变化、跨界融合进而创新,是所有社会子系统共同具有的信息时代特征。作为两个社会子系统,家庭和学校也不例外,家校职责边界的模糊和渗透,趋势已经日益明显。

疫情期间大规模线上教学和家长的积极主动参与,使得家校之间跨越传统校园围墙 的互动达到了一个前所未有的程度。这种家校边界的模糊和渗透,属于制度化的早期,既有符合大趋势的一面,又有很多偶发和无序的成分。可以预见,家校职责边界的渗透、模糊,再到调整后重新清晰,是一个历史过程,最终会达到一个制度化关系的平衡状态。

教育系统有责任以此次疫情线上教学为契机,破除传统思维,重新反思家校之间新的职能分工调整和融合,全面思考学校对家庭教育应该和可以施加的影响,研究家庭和家如何更有效地参与学校教育。

调查发现,在当前家校边界重组的制度初期,我们与其忙着寻找和捋清家校各自的边界和责任,不如努力建立家校之间的信任关系,并在信任基础上交叠性互动。这就好比现代夫妻之间没有一个清晰规范的角色边界,不论是按照传统的夫妻角色分工,还是丈夫或妻子多承担一些对方传统的角色分工和职责,只要是建立在彼此的感情和信任基础上,就是适合的。同样,我们观察到很多家校关系很好的学校,边界和责任分工的差异也是各有不同的。

同时,我们看到家庭功能在急剧增强,家长的作用在急剧增大,擅长生活教育的家庭教育正在实现历史性回归。一个以家庭为主体的家 校 社区(校外教育)儿童成长生态共同体正在形成之中;一个以大教育为主体之前教育、大小学教育、大初中教育、大高中教育乃至大高等教育,伴随着与学校和社区联系更紧密的大家庭教育,正呼之欲出。

而互联网技术的飞速发展和合作项目学习的兴起,成为家校社融合的强大催化剂。在此背景下,学校不得不更加注重家庭和家长的话语权,不得不在家庭和家长的强大参与下进行学校教育。学校教育进入家庭生活,也呈现出一种新的趋势。



码上听见



唐心然 刘一凡(日日新学堂四年级)绘

2 家长参与是否积极主动,影响家校互动状态和线上教学质量

在居家线上学习过程中,传统的师生结构演变为师生亲的三角关系,家长的督促和陪同成为其中的一个重要环节和因素。没有家长的参与,教师发现和解决学习问题就可能无法构成一个闭环,线上教学甚至可能进行不下去。

家长很大程度上围绕线上教学安排家庭生活,线上教学不仅是学校教育的基本组成部分,也成为家庭生活的重要组成部分。线上教学还改变了家长陪伴孩子的内容和方式。

对于促进亲子关系有显著作用。

家校关系中,家校的人际结构和互动是两个至为重要的概念。研

究发现,师生亲互为结构性要素的互动结构,在大规模线上教学中,具体呈现为 线上教学的互动性 家长参与的积极主动性 两个维度的组合,由此产生4种可能的家校互动结构状态:线上教师师生多向互动/家长积极主动参与;线上教学师生多向互动/家长被动消极参与;线上教学单向灌输/家长被动消极参与;线上教学单向灌输/家长积极主动参与。

这4种状态分别为家校均衡互动型、传统教学互动型、互动缺乏型、家长主动型。不同学校和家庭,对教学互动和家校合作有不同

的态度和行为,使得家校互动呈现出迥异的结构状态。

研究表明,家长参与的积极主动性,既是家校互动结构中的一个重要维度,又是制约线上教学质量的一个瓶颈。由于受到自身教育责任和意识、教养能力等多种因素的影响,家长在参与学校教育、线上教学的积极主动性上存在两极分化的现象。

线上教学发生在家庭中,对学生学习的保障、督促和管理,主要靠家长在现场来达成,因此家长是积极主动参与还是消极被动参与,对教学效果会产生显著影响。家长

的积极主动性,还表现在课程学习以外的家庭生活中对孩子的积极主动陪伴和家庭生活安排的优化,这些都可以为线上教学创设一个好的生态。

家长在孩子线上学习过程中的角色,首先是学习管理者,其次才是参与者,而非相反。在学习之外的其他家庭生活中,家长更多应是家庭活动参与者(陪伴),其次才是活动管理者。这种角色顺序上的倒置,会带来一系列的矛盾和冲突。从这个角度来看,家长参与的积极主动性,也受到教师教学和沟通行为的重要影响。

3 互动性不足制约线上教学质量,实现家校均衡互动的关键是教师

在线上教学的初级阶段,线上平台的优质内容和资源不足,优势难以显现,线上教学的互动性也明显不如传统的在校班级教学。根据苏联心理学家维果斯基的社会文化理论,通过互动搭建认知脚手架,是儿童认知发展的关键,儿童的最近发展区是在互动中形成的。因此线上教学的互动性不足问题,在很大程度上制约着教学质量。

教师普遍反映,师生在现场教学时借助表情、手势、语调与学生的交流,及时的信息、情绪和态度的反馈,在线上教学特别是录播课教学中是严重不足的,直播课也有同样的问题,只是程度会好一些。缺乏互动性,使得学生在线上

教学中一旦跟不上进度就会步步跟不上,上课效果比较差。教师对于线上教学效果的态度也比较偏向负面。线上教学互动性与线下教学的明显差距,加重了学生学习的不专心(列学习困难排序的第一位),而教师让家长完成学生的学习辅导、检查批改作业等原本的教学专业工作,使得家长认为自己成了帮助教师完成本职工作的劳动力。

在此情况下,家长反映最突出的是指导不了孩子(51.8%)和没有时间精力(48.9%)这两个问题,不仅反映出家长指导能力不足,也说明家长不愿意在弥补教学互动性上花费精力和时间充当劳动力。如何有效缩小线上教学和线下

教学的互动性差异,是今后教师专业培训中要解决的突出问题。

在线上教学过程中,有没有可能在一定条件下形成家校均衡互动的理想状态呢?答案是肯定的。调查发现,通过网络,师生之间可以在课前、课中和课后,对预习、课中反馈和学习效果评价进行有效互动,还可以通过组织同学之间的网络学习小组,使得在校学习时可实现的相互信息传递、启发和模仿的功能,得以部分实现。

调查还显示,家长认为孩子同辈之间的有效交流互动,是最有效的学习方式,甚至远高于父母陪伴的学习效果。在线上教学过程中,如果家长能积极主动参与孩子的学

习过程,就可以一定程度上弥补教师不在场对学生学习状态掌握和督促不足的天然劣势。

研究发现,家长是否积极主动参与线上教学,与教师是否主动热情邀请并赋予家长适当的教育参与任务有显著相关性。因此,线上教学过程中要形成家校均衡互动的理想状态,教师的作用很关键,这也对教师的专业能力提出了新的要求。

(作者吴重涵系江西师范大学教育学院教授,张俊系江西师范大学家庭教育研究中心兼职研究员、江西省教科所副研究员。本研究基金资助:中央级科研院所科研业务费专项资助重大项目 基于抗疫背景的中小家校共育研究[GYA2020001])