

Analysis of the Practice Path and Effect of “Emotional Cultivation” in Family Education

Wang Jing

Dajiang Technology Group Co., Ltd., Xuzhou, Jiangsu, 221009, China

Abstract

As mental health education is increasingly promoted across various sectors of the country, the concept of ‘emotional upbringing’ in family education is gradually gaining recognition and importance throughout society. Emotional upbringing involves parents using scientific methods to guide children in perceiving, expressing, and managing their various emotional states. Compared to the traditional approach of behavioral control, emotional upbringing places greater emphasis on emotional communication and psychological support between parents and children, with a profound impact. This article will explore the basic theories, practical approaches, and application effects of family emotional upbringing from a psychological perspective, aiming to provide theoretical support and practical guidance for enhancing the quality of family education.

Keywords

emotional upbringing; family education; emotional regulation; mental health; social adaptation

家庭教育中“情绪教养”实践路径及效果分析

王静

大江科技集团有限公司, 中国·江苏 徐州 221009

摘要

随着全国各领域心理健康教育的深入推广, 家庭教育中的“情绪教养”理念正逐步获得全社会的重视和认可。情绪教养是指家长利用科学的手段引领儿童去感知、表达以及调适自己各种各样的情绪状态的过程, 相较于过去行为控制的教养方式来说, 情绪教养更为关注家长与儿童间的情感交流和心理支持, 影响深远。为此, 下文将从心理学角度出发, 论述家庭情绪教养的基本理论、基本实践路径以及应用效果, 以期能为提升家庭育人质量提供理论支撑与实践借鉴。

关键词

情绪教养; 家庭教育; 情绪调节; 心理健康; 社会适应

1 引言

当前儿童青少年心理问题频发, 家庭是儿童首个接触到的社会化环境, 其教育方式将会直接影响到儿童心理发展。传统的家庭教育注重对儿童的认知和行为训练而忽视情绪培养, 导致儿童缺乏有效的压力及挫折应对方式, 进而引发儿童的行为异常以及心理健康问题。而“情绪教养”作为一种融合情绪识别、理解与调控的教育理念, 将其应用到家庭教育当中, 对于儿童心理健康发展以及家庭教育效果的提高产生了非常积极的作用^[1]。

2 情绪教养的心理学依据

情绪教养概念由美国心理学家 John Gottman 提出, 他在关于家庭教育的研究中强调在儿童情绪体验过程中, 尤其

是面对负面情绪时家长要充分发挥引导的作用。具体可由社会情绪学习、情绪智力及依恋理论三个心理学理论来分析“情绪教养”的理论基础。第一, 社会情绪学习理论。该理论是基于 Bandura 的社会学习理论发展而来, 其主张情绪认知、情绪表达、情绪调节等能力都可通过经验习得。儿童在和家人、同学等人际交往中能够慢慢形成识别情绪线索的能力, 同时通过模仿以及反馈来逐步掌握调控情绪的方法。这一理论重点不在于情绪的原始发生, 而是在于个体认知、加工以及适应自己以及他人情绪状态的意义^[2]。第二, 情绪智力理论。该理论强调情绪理解、调节能力是心理功能系统中独立运行的重要组成部分, Goleman 等人认为这种能力能对情绪信息加工从而影响人在压力情景下行为反应的方式途径, 包括情绪识别、情绪表达、情绪引发的行为和情绪控制等。第三, 依恋理论。这一理论根据 Bowlby 的观点认为儿童早期与其看护者所形成的联结模式对于以后情绪调节起着重要作用。安全型依恋状态下的儿童可对其遇到的负性情绪刺激产生正常的情绪反应, 并形成根据情境情况来决定

【作者简介】王晶(1986-), 女, 中国河南商丘人, 本科, 从事家庭教育心理学研究。

调节情绪方式。而不安全型依恋的儿童易产生错误的情绪认知,产生调节不当和错误的情绪调节策略,并且会对社会性反馈产生异常加工的结果。

3 家庭教育中“情绪教养”的实践路径

3.1 营造开放接纳的情绪环境

打造开放性且具有较大包容性的情绪环境是家庭教育情绪教养的一项重要途径,这就要求能够由日常互动方面着手实现。首先,家长需要做好自己情绪表达方式的调整,尽量采取耐心聆听、反映性语言以及重复式确认等方法来表达自己关心以及理解儿童的感受,尽量不使用压制性、指挥性语言来回应儿童的负面情绪。如,儿童出现焦虑或挫败感的情况下,家长可以对其说“我感觉你不太开心,是不是因为事情没有根据你设想的方向发展?”等,引导儿童对自己的情绪状态进行识别与表达,而不是对儿童此刻的行为以及情绪进行评价。当孩子表达情感诉求或说出自己的观点时,家长不要马上否定或者纠正,应该先对孩子的表达表示接纳和理解,再帮助他一起正确地释放情绪^[1]。这样,当孩子再次出现负面情绪时,因为知道表达后会得到父母的理解和关注,他会更愿意与父母分享情绪,并感到很安全。其次,家长应尽可能维持自身表情和身体姿态相一致,打造一个不具有威胁性的互动环境。家长可与儿童保持适宜的身体距离、温柔的语气以及轻轻搭肩膀等触觉安抚来表达自己能接纳儿童所传递的情绪。通过给儿童提供非语言方面的支持,能够将其表达情绪的应激反应减小,让其能够自信勇敢地输出自身情绪信息。第三,家长可以采取给情绪贴上标签的方式来帮助儿童初步识别情绪。例如,把“心里堵得慌”划分为“沮丧”“烦躁”等类别。又或者当儿童情绪低落时,可以询问他“你有点不高兴吧?”等,利用形象具体的方式来让儿童将自己的内在感受和对应的词汇相匹配,从而达到准确表达情绪的目的,这种方法既可以使儿童学会表达自己的感受,也让成人了解自己避免产生误解,对于儿童日后情绪意识的发展以及情绪调节打好基础。

3.2 提升家长的情绪敏感度和反应能力

家庭教育中家长敏锐觉察、及时适度地回应儿童情绪线索将会直接关系到情绪教养的效果,所以应当要注重家长情绪敏感度和反应能力的提高。首先,家长应当要构建起灵敏的情绪识别观察体系,根据儿童的细微表征,包括语音语调、肢体语言以及面部表情等变化来准确识别儿童的情绪情况。如,儿童表述的语言内容正常,但音量加大、语速偏快、动作急促时,家长应能够意识到儿童当下处在一个激动或焦虑的状态,从而对将要沟通的语言以及方式进行调整。其次,家长应进行经常性反思,可以采取“情绪日志”或“情绪对话自评”等方法来对自己与儿童互动交流过程中的情绪反应进行复盘,找出引发情绪失控的主要原因,从而慢慢构建起自我情绪监控能力。例如,儿童出现抵抗行径时,家长可以

将当时自己的语言回应、情绪变化以及行为后果记录下来,并找出处理不当之处,进行针对性改进。再者,有条件的家长可以参与系统性的情绪反应训练,包括引入结构化的“情绪应对脚本”,也就是在指定的情绪情境中练习规范的语言以及行为反应流程^[4]。例如,儿童产生愤怒的情况下,首先要命名情绪,随后再与儿童产生情感共鸣,最后帮助儿童一同找出有效的行为替代方案,以此来降低儿童的情绪对抗,增进亲子间的情绪互动。

3.3 引导儿童正确表达与调节情绪

在家庭中应要有结构、有层次的训练方法来培养儿童调节自身情绪和表达情绪能力。第一,家长可以组织情景模拟或角色扮演活动,在一个安全的环境氛围中让儿童能够体验到多种情绪表达方式所带来的效果。如,家庭成员模拟发生冲突的情境,并引导儿童利用语言来将自己的不满表达出来,并与其一同分析不同类型情绪反应所带来的效果,让儿童的情绪行为库得以丰富,避免在冲动情绪下作出不理智的行为,提高其情绪调控能力。第二,在平日的生活中,家长也要积极地进行自我调节方法的训练,包括深呼吸、短暂离开、数数等方法。如果儿童正处于情绪激动阶段,如果其年龄较小,家长可以通过绘本、动画之类的载体给他们示范情绪处理的方法;对于年龄较大的儿童,可以教会他们采用“情绪缓冲策略”来进行控制自己的情绪,并且可以辅助运用情绪温度计等可视化的工具来进行情绪强度的观察以及让儿童能够具备一定的自我觉察能力。第三,引导儿童正确处理负面情绪。面对哭闹不止的儿童,家长可以告诉孩子,如果感到伤心、委屈、害怕是可以哭的,不要一味地制止他哭泣,或者一哭就打他。等孩子哭完之后,家长需要坐下来耐心地和孩子分析他为什么感到伤心、委屈、害怕,并告诉他下次遇到这种情况应该怎么做。此外,家长还应该告诉孩子情绪抒发是需要控制时长的,当家长发现孩子有停止哭泣的趋势时,可以让他们通过喝水、深呼吸等行为慢慢稳定情绪。

3.4 树立积极情绪榜样

积极情绪榜样的塑造是家庭教育中促进儿童情绪发展的关键所在,而家长作为儿童的第一情绪示范者,会直接影响到儿童的情绪构建以及情绪调节策略。首先,家长要主动展现出情绪管理的自我调节行为。当遇到压力、挫折或者冲突时,保持平和有序的情绪反应,不被愤怒或者激动所控制,做儿童稳定的情绪模板;也可用言语将自己的情绪状态说给儿童听,并说出自己采取什么方法调节了自身的不良情绪。如“我感到有些紧张,但我正在深呼吸让自己冷静下来”,这样可以让儿童了解自己的情绪是可以控制的。其次,在日常交流中家长应尽可能丰富而生动地传递积极情绪。家长可以设置固定的情绪分享时间,鼓励家庭成员轮流报告当天发生的令人开心的事情,并给予肯定。同时经常向儿童传递感激之情、多予以鼓励、夸赞等,营造丰富和谐的家庭情绪氛围。再者,家长可与儿童一起参与合作游戏、集体运动等亲

子互动活动,积极参与并表现出积极向上、宽容大度、承受力强,丰富外显情绪表达方式,使儿童在模仿学习的过程中形成积极的情绪反应模式。此外,在面对家庭成员或外界负面事件时,家长应尽量控制避免消极情绪的传达,用适当的方式调节自己的情绪(暂停法、深呼吸法、注意力转移法)来示范给儿童,让儿童认真地观察学习如何正确应对各种问题。最后,家长要有正确且一致、连贯的情绪表达方式,避免因自己矛盾、不稳定的情绪表达让儿童困惑,使儿童的情绪认知产生错误,还要能给儿童塑造正面良好的榜样,用稳定、积极的情绪影响儿童,让其慢慢地掌握积极的情绪表达方式,培养出有道德的人格素质,夯实儿童将来与人交往的能力。

4 情绪教养的教育效果分析

4.1 提升儿童的情绪智力

家庭教育中情绪教养的实施对儿童情绪智力的多维发展起到明显的促进作用。通过持续的情绪识别训练,提高儿童对自己情绪以及他人情绪状态的认知敏感度、情绪感知精确度。并通过情绪表达的训练,使儿童能更深刻地理解情绪发生的各种原因以及情绪的变化发展情况。除此之外,儿童经过情感调节技能的指导学会使用情感调节技能,学会用自我安慰、认知重评的方法来管理自己的情绪,提高情绪反应的弹性。家长还可以为孩子做出榜样或及时给予孩子纠正,并引导孩子在社会情境中学习情感智力的应用,提高他们的人际交往能力^[5]。

4.2 促进心理健康与行为调整

通过系统开展家庭情绪教养可以有效保障儿童心理健康的稳定,优化其行为模式。儿童经过规范情绪的表达和情绪调节的学习,在日后面临压力刺激时也能够具有良好的情绪耐受性,大幅减少了焦虑、抑郁等内化症状的发生几率。与此同时,儿童掌握了情绪管理方式与方法后能够有效控制

自己冲动的情绪,降低了反社会行为以及攻击性行为的出现频率。家长对儿童情绪的及时反馈与校正,可以提高儿童的自我调控能力,并习得符合社会规则的反应模式。

4.3 增强亲子关系质量

家长提高自身情绪敏感度与调节能力后,可以有效增强亲子共情水平及彼此的情绪共鸣程度,有助于亲子间逐步降低彼此因为不理解对方情绪而带来的阻隔和冲突。此外,积极的情绪反馈机制和开放的情绪沟通渠道,能够让儿童获得充分的信心来表达自己的情绪,提高了家庭成员间的情感链接与互助精神,减少了亲子关系中过量的压力与对抗,强化了亲子间的信任基础。不仅如此,家长在教养过程中的情绪榜样示范作用能够使儿童效仿积极向上的情绪模式,形成良性循环,这样不仅为儿童提供了情绪发展的良好环境,也为其社会功能的成熟奠定了坚实基础。

5 结语

总而言之,家庭情绪教养作为新时代心理健康教育的重要组成部分,已成为影响儿童全面发展的关键因子。通过科学的情绪教育路径,可以显著促进儿童情绪调节能力、心理韧性与社会适应能力的提升。

参考文献

- [1] 汪小柔.父母情绪教养对儿童问题行为的影响及机制[D].浙江师范大学,2024.
- [2] 武俐,付嘉伟,郭元祥.父母情绪教养与青少年抑郁:内隐情绪观与感恩的中介作用[J].心理研究,2024(6).
- [3] 李濛.家庭情绪教养对小学生学业成就的影响及策略[J].智慧少年,2023(2):0001-0003.
- [4] 吴婉婷.教养视角:父亲参与教养与儿童情绪能力发展的关系[J].社会科学前沿,2024,13(4):328-336.
- [5] 彭诗月,杨辉,谭小林,等.青少年抑郁情绪与家庭动力,父母教养方式,家庭环境的相关性研究[J].心理月刊,2023,18(18):26-29.