

The relationship between family communication patterns and children's self-esteem development

Xuejun Jin

Beijing Institute of Automation Control Equipment, Beijing, 100074, China

Abstract

The development of children's self-esteem is a fundamental prerequisite for their mental and social well-being, playing a crucial role in their future development. As the primary environment for children, family communication patterns significantly influence the development of their self-esteem. For example, families that create a sense of love and acceptance in daily life tend to have more positive and effective communication patterns, which make children feel valued and respected, thereby promoting the development of their self-esteem. Therefore, studying the relationship between family communication patterns and the development of children's self-esteem not only helps us better understand the psychological development of children theoretically but also provides guidance for family education practices, helping parents use communication skills effectively to help their children develop a positive self-image and good self-esteem.

Keywords

family communication pattern; children's self-esteem development; psychology; influence relationship; optimization strategy

家庭沟通模式对儿童自尊发展的影响关系

金学军

北京自动化控制设备研究所, 中国·北京 100074

摘要

儿童的自尊发展是其心理健康与社会性发展的基本前提, 对儿童未来发展起着决定作用。而家庭作为儿童的第一环境, 家庭沟通模式在很大程度上影响到儿童自尊的发展。如对于一些能够在日常生活中为儿童营造出一种被爱、被接纳的感的家庭来说, 他们的家庭沟通模式大都比较积极和有效, 会让孩子有一种被人重视和受到尊重的感觉, 有利于儿童自尊的发展。因而通过对家庭沟通模式和儿童自尊发展的相关研究, 不仅可以从理论上更好地了解儿童的心理发展规律, 还可以对家庭教育实践加以指导, 从而帮助家长正确使用沟通技巧来帮助孩子塑造出积极的自我形象以及良好的自尊。

关键词

家庭沟通模式; 儿童自尊发展; 心理; 影响关系; 优化策略

1 引言

自尊是个体在社会交往过程中逐渐形成的、对自己积极或消极的态度和评价, 是个体进行社交行为的重要因素。高自尊水平个体在人际交往中会表现出更加自信和积极, 而低自尊水平个体则会容易出现内向、羞怯等心理障碍行为。自尊水平的高低会对儿童人格、心理和社会行为均产生直接影响, 对塑造世界观、人生观、价值观及人际交往能力的培养都有重要的作用^[1]。结合研究与心理学角度来看, 影响儿童自尊发展的因素众多, 其中家庭沟通贯穿于儿童成长的整个过程并起着主导和决定作用, 基于此文章就家庭沟通模式对儿童自尊发展的影响关系及其优化提出几点看法, 以期为推动儿童自尊的健康发展提供一定理论依据。

【作者简介】金学军(1968-), 女, 中国浙江宁波人, 本科, 主任科员, 从事教育心理学研究。

2 家庭沟通模式概述

家庭沟通模式是家庭成员通过信息传递、情感交流及行为互动等方式共同作用而产生的比较稳定的一种交流形式。按照心理学理论, 家庭沟通模式可分为控制型、回避型以及开放型等。其中, 控制型沟通主要表现为家长掌握话语权、发号施令以及使用霸权话语评价孩子, 容易造成儿童自尊发展的困扰; 回避型沟通具有情感疏离、疏于交流等特点, 这会造成孩子对自己的怀疑和自尊心低下; 开放型沟通以平等、尊重和情感支持为原则, 利于儿童形成积极的自我认知和较高水平的自尊。以往传统家庭在很大程度上受到儒家思想所秉持的“尊卑有序”“家长权威”的文化思想影响, 家长采取的更多的是控制型或者回避型的沟通模式。但进入新时期以来, 在社会进步和家庭教育观念不断变化的过程中, 越来越多的家庭开始意识到并重视运用开放型沟通模式去增强亲子之间的交流与联系。从心理学层面来看, 家庭沟通

模式对儿童的情绪调节、行为反应以及自尊发展都有直接影响。由此可见,家庭沟通模式的差异性会导致家庭氛围各有不同,这便会对儿童的自尊发展造成大相径庭的影响。为此广大家长为了能够给儿童构建一个促进身心成长的健康积极氛围应当熟悉各种家庭沟通模式的基本类型和特点,并在此基础上采取更有效的策略予以优化。基于此,了解家庭沟通模式的内涵及其如何影响儿童自尊发展意义重大。

3 家庭沟通模式对儿童自尊发展的影响关系

3.1 控制型沟通对儿童自尊的压抑作用

控制型沟通模式以家长意愿为中心,呈现高控制、低回应的特点。在这种模式中,儿童没有表达自己的想法和情绪的空间,家庭的交流大多采用命令、训斥、批评等语言,儿童的独立性与主体性遭到全方位压制。班杜拉的社会学习理论认为,个体是在与他人的交往过程中获得或调整各种自我效能预期的,而控制型沟通模式将儿童排除于交流之外,无法对其情绪做出积极的反馈与正向评价,则易导致儿童因长期处于压抑与否定之中,继而形成对于自己能力的低效能预期(对自身能力的怀疑),这一机制直接削弱儿童自尊水平^[2]。而在中国传统文化背景下,儒家思想“礼”“孝”的价值观很容易导致家庭出现控制型沟通模式。这是因为“礼”“孝”常被误解为对父母或长者的唯命是从。从心理学角度来看,儿童长期处于控制型家庭沟通模式会造成他们表现出顺从型人格特点,自身价值更多依赖于别人给予的评价而不是自我内在认同,形成不稳定的、易受打击的自尊系统,长此以往将会导致儿童出现自我贬值倾向、自我表达障碍及人际回避等自尊发展特征。

3.2 回避型沟通对儿童自尊的负面影响

回避型沟通模式表现为家庭成员间缺乏感情交流和实质性的沟通,在遇到冲突或受到压力事件的时候采用逃避策略,对待冲突和问题不予以处理。在此类沟通模式下,儿童不仅感受不到父母的明显拒绝,同时也体验不到爱,会有一种无形的疏离感或者漠视感,这会造成他们安全依恋得不到满足。根据鲍姆林德的教养风格理论,忽视型、冷漠型父母不仅难以给予儿童支持性反馈,同时更是直接导致儿童出现低自尊的主要因素之一。而在我国家庭中,因家长工作压力巨大、两地分居等众多因素,回避型家庭沟通模式日益增多。儿童处于这一模式下会让他们时常对自己的价值产生质疑,并潜移默化地建构起一个“我不被接纳”的认知结构,久而久之会陷于一种消极的自我认知闭环,最终导致他们表现出情感退缩、社交怯懦等低自尊特点。

3.3 开放型沟通对儿童自尊的促进作用

开放型沟通是以家长与儿童之间实现互敬互爱的一种家庭沟通模式,特点就是双向性和平等性,并强调儿童沟通中的主体地位,可以很好地表达自己的想法及感受到来自家长的支持^[3]。由人本主义心理学层面来看,一个人在得到无

条件接纳和理解时才能发挥最大的潜能,而开放型家庭沟通模式与之高度契合。该模式借助于持续正向反馈与鼓励不仅有效地增强了儿童对于自身能力的信任,更重要的是自尊得到了极大的提升。目前我国越来越多家庭,特别是接受过高等教育的家庭采取的即为开放型沟通模式。若儿童长期处于开放型家庭沟通模式,父母均受过良好的教育会加大对对话式育儿的力度,以此建立起民主式的亲密型亲子关系结构,这样既可以提高孩子的情绪管理水平与自我认知水平,也可以促使其自尊呈现出更高的稳定性与弹性。

4 优化家庭沟通模式助力儿童自尊发展的策略

4.1 增强家庭成员之间的情感交流

为实现优化家庭沟通模式以提升儿童自尊发展的目标,增强家庭成员之间的情感交流是重要的途径之一。结合发展心理学和家庭系统理论,增强家庭成员之间情感交流具体操作为:首先,家长可以采用一致性高、情感触及性强的亲子沟通结构,具体而言可以在家庭日常生活里安排每晚饭后或者睡前20分钟的固定亲子交流时间,家长须做好儿童的倾听者,同时在该过程中保持眼神接触并适度使用非语言反馈,从而让孩子们感受到被父母关注与接纳。其次,在回应儿童的情绪化表述时,家长可借助于情感标注词语,如“你感受到的难过(困扰)可能是……”,这样一方面能够较好地对孩子进行开导,另一方面则逐步引导他们调节自身情绪。此外,家长在沟通中还须应用结构化积极反馈,即当儿童做出尝试、坚持以及情绪调节时,给予孩子具体的、情景化的正面评价:“你今天遇到困难还能坚持完成作业,我很欣赏你的努力”。这种做法能够提升孩子的自我效能感和价值感^[4]。同时,家长还应积极和儿童一起参与到合作性活动中来,例如一起完成家务、拟定行程计划等活动,并在此过程中进行分工配合,适当开展平等交流,打破权威型沟通模式,在日常相处中实现互相尊重。最后,在冲突情境中与儿童商量解决方法,在家长平稳地述说自己感受的同时,也鼓励儿童将自身的诉求和想法呈现出来,随后借助于说理共情方式与孩子协商出解决方案,使儿童得以拥有参与感和被尊重感。

4.2 建立有效的沟通机制

针对回避型家庭沟通模式的负面影响,为助力儿童自尊发展,家庭应该建立系统的、结构化的沟通渠道来增强亲子之间的感情联结以及心理支持。具体来说,可以让家长设置固定的家庭交流时段,比如每星期安排1个时段的家庭心理对话时间,时长在半小时到1小时之间,而交流主题尽量集中在孩子的内心世界与生活中遇到的人、物和事所带来的感受等。家庭沟通交流尽量少出现评价性语言与负面暗示类的话语。对此,建议家长可通过互联网或短视频学习一些最基本的倾听式表达的训练,掌握情感反映、非语言的支持性反馈、回述确认等技巧,进而建立相对处于低势能、无权威

式的沟通氛围。同时还可采用结构性家庭会议方式,即家长与儿童一起做主制定议程,并轮流担任会议主持人的角色,帮助孩子提升自身在家庭这个系统的地位和掌控感。此外家长还须引导儿童如何准确识别与表达情绪,如教导孩子借助“情绪ABC模型”识别诱发事件、信念系统及情绪反应间的关联性,这样有助于提高其情绪认知能力和情绪表达的效果。另外,家长也要设计好家庭沟通的反馈机制,定期对沟通情况进行评估,如有必要还可寻求专业咨询师建议进行沟通机制的调整。通过建立有效的沟通机制,建立以“对等性对话”为主导思想的沟通方式,实现家长与儿童间基于信任、共情和合作为基础的交流,从而在打破回避型家庭沟通模式的同时帮助儿童自尊系统的稳定构建与持续强化。

4.3 培养开放和尊重的沟通氛围

培养家庭开放、尊重的沟通氛围,是促进儿童自尊发展的另一项关键途径。首先,父母应摒弃传统权威式的养育观念,转变成以发展为主导的民主型养育观,用语言去表达对儿童表达权的支持,采用平等的语言实现与孩子的相互尊重,比如日常对话中命令式的语言变成非命令式表达,同时减少使用情绪化否定语言,着重采取描述性语言让儿童能够通过对话聚焦到行为本身,如“爸爸(妈妈)注意到你今天没有完成作业”等。与此同时,家长也应掌握一些有效的倾听技巧,如用眼睛注视着孩子说话;当对方说完之后,有所回应;适时用自己的语言重复一下孩子说话的要点,让对方觉得你确实在听他说话;如果理解了的话,再给儿童做一点适当的补充或者扩展说明;家长与孩子沟通交流的时候要用正面积的词汇去关注孩子想做的事^[5]。减少用不好的方式评价孩子的言论如“你总是不听话”;在询问孩子的学习情况时不要直接说“你这次考试考了多少分?”,而是应该说“你这次获得优秀的科目是哪几个?”再者,家长切忌使用

评判性的发问语句、指责语气的质询句式,而是将其换成启发性问题让儿童自主说出。比如说“对于这个事情,有没有什么方法会更好一点?”。最后家长还应积极采取正向行为回馈,及时表扬,即针对儿童沟通交流中行为表现作出具体而肯定的称赞。例如:“你刚才的表达很清楚了。这是你的一个挺有见地的想法。”总的来说,通过在家庭沟通中培养开放和尊重的沟通氛围,不仅可以很好地提高家庭沟通质量与有效性,更重要的是能促进儿童自尊系统稳定地发展。

5 结语

综上所述,儿童自尊是其心理健康发展、社会适应的重要基础,而家庭沟通模式对于儿童自尊的培养与发展具有关键意义。不同的家庭沟通模式对儿童自尊有不同影响,比如开放型可使儿童自尊水平较高,而控制型、回避型则会产生负面影响。因此,广大家长可以借助增加家庭成员间的情感交流、建立起家庭内良好的沟通方式,以及培养开放和尊重的沟通氛围等举措,对家庭沟通模式予以优化,从而助推儿童自尊健康发展。

参考文献

- [1] 茅丽丽,刘平,杨通华.父母教养方式对儿童自尊水平的影响[J].贵州医科大学学报,2023,48(4):416-421.
- [2] 张杰.家庭环境对小学生心理健康的影响及干预策略[C]//2024年文化信息发展论坛论文集(五),2024.
- [3] 郭志英.家庭亲密度对流动儿童自尊的影响:父母情感温暖的中介作用[J].天津市教科院学报,2023,35(3):70-77.
- [4] 李晓琴,李倩,李欢,等.家庭因素对学龄期留守儿童自尊水平的影响[J].当代护士:中旬刊,2021,28(12):5.
- [5] 李旭,李志鸿,李霞.家庭亲密关系影响留守儿童心理弹性的中介效应[J].中国健康心理学杂志,2021.