

Analysis on the relationship between Family upbringing style and Children's Psychological Resilience

Lifang Liu

Yihua Nong Culture Communication (Beijing) Co., Ltd., Beijing, 100142, China

Abstract

Childhood is a critical period for psychological development, and the family is the first environment that children encounter. Therefore, factors such as the family's interpersonal atmosphere, parenting methods, and parental expectations play a vital role in children's psychological development. Parenting methods, a key component of the child's growth environment, not only shape children's behavioral patterns but also subtly influence the development of their psychological resilience. This paper will briefly analyze the types of parenting methods and the concept of children's psychological resilience, explore the mechanisms by which different parenting methods affect the formation of children's psychological resilience, and provide recommendations for promoting children's psychological resilience through appropriate parenting methods. It aims to offer theoretical and practical guidance for family education and children's psychological intervention.

Keywords

parenting methods; psychological resilience; children's development; family education; mental health

家庭教养方式与儿童心理韧性的关系分析

刘丽芳

艺华浓文化传播(北京)有限公司, 中国·北京 100142

摘要

儿童期是人心理发展的一个重要时期,而家庭是儿童接触的第一个场所,所以家庭人际氛围,家庭的教养方式,以及父母对他们的期望等家庭因素都对儿童的心理发展起着至关重要的作用。家庭教养方式作为儿童成长环境中一项重要内容,它不但对儿童的行为模式的塑造有着决定性的作用,而且还会对儿童心理韧性的形成与发展产生潜移默化的影响。基于此,下文将简要分析家庭教养方式的类型与儿童心理韧性的内涵,对不同教养方式影响儿童心理韧性形成的作用机制进行探讨,并提供促进儿童心理韧性的家庭教养方式相关建议,希望能为家庭教育及儿童心理干预提供一定的理论依据和实践参考意见。

关键词

家庭教养方式; 心理韧性; 儿童发展; 家庭教育; 心理健康

1 引言

随着社会节奏加快和家庭模式变化,加之各种新媒体对儿童的影响,儿童心理压力进一步加大,心理韧性是人在遭遇逆境或受到伤害时,一种自我适应、自我修复的心理品质和能力,现成为了心理学领域中的一项研究热点。家庭是儿童最早接触的社会环境,其教养方式直接影响到儿童心理的发展。不同的教养方式对于儿童应对困难的能力、自我调节的能力以及情绪恢复能力都有着不同程度的影响。因此,对家庭教养方式和儿童心理韧性之间关系的探索研究,在当前教育家风盛行的时代背景下有着十分重要的现实意义。

2 家庭教养方式与儿童心理韧性的理论概述

2.1 家庭教养方式的分类

家庭教养方式是指父母在抚养、教育儿童的活动中通常使用的方法和形式,是父母各种教养行为的特征概括,是一种具有相对稳定性的行为风格。家庭教养方式是儿童社会化的重要因素^[1],在心理发展与家庭教育的研究中,通常都是通过双维的情感支持度、行为控制度这两个维度来分类家庭教养方式,具体可分成如下几种类型:第一,权威型教养。这种类型教养方式的特点是父母在对儿童行为进行规束的同时,也对儿童认知予以充分尊重,并积极回应儿童情绪,以协商而非强制的方式赋予儿童一定自主性的权利、追求家庭内部相互尊重和平等民主氛围。第二,专制型教养。其是以极高的控制度、严格的纪律性和命令式的手段对儿童行为进行管理,缺乏情绪上的反应和支持,权力不对等,行为调

【作者简介】刘丽芳(1978-),女,中国河北保定人,本科,从事家庭教育心理学研究。

控多依靠惩罚的方法。第三,放任型教养。这种方式有着比较宽容的情感接纳,但忽视儿童行为的规范,父母缺少边界感和角色引导,无法建构有效的行为回路。第四,忽视型教养。父母缺乏主动的情感交流和行为指导,父母陪伴时间少,对儿童的投入严重不足,常出现在家庭功能紊乱、父母角色缺失的情境下。可见,此4种类型的教养方式对儿童社会化的进程都起到了较大影响。

2.2 儿童心理韧性的内涵

儿童心理韧性是一种多方面的心理结构,其具体指的是个体在面对环境胁迫、家庭紊乱、社交挫折等情景时所具备的自我整合能力、情绪调节以及解决问题的能力。心理韧性并不是一种僵化的固定的人格特质,而是一个发展性、情境性以及生态环境共同影响的心理适应过程。有学者提出,心理韧性的产生与发展是受外部支持因素和内部心理调节机制共同作用,同时受认知评估能力、情绪识别能力、归因方式、行为调节方式等因素的影响。Masten等人提出的“日常适应系统”的学说中对于心理韧性的功能机制进行了阐述,把亲子互动质量、个体自我效能、语言表达能力和社会支持结构等内容都归到心理韧性的功能机制范畴。

3 家庭教养方式对儿童心理韧性的影响机制

3.1 权威型教养对心理韧性的积极促进作用

权威型教养方式在儿童心理韧性建构过程中发挥多维调控以及积极的作用。权威型教养方式下,父母既用高标准的行为要求、高质量的情绪互动规范儿童的发展,又用稳定的情绪支持和同理心为儿童营造出理智温暖的成长环境,在儿童早期心理发展中形成安全型依恋关系及相对稳定的心理表征系统。从认知发展的角度来看,权威型父母偏好采用民主沟通以及共同协商问题的方式增进儿童解决问题的能力以及对逆境的认知弹性与建构策略;从情绪功能来看,权威型教养能促进儿童情绪识别和自我调节能力提高,使儿童面对外界压力源时可以更好地整合情绪并进行自我控制^[2]。不仅如此,权威型教养可提供一以贯之的行为示范、正向的情感镜映效果,强化儿童自我效能感、归因风格的积极性与对社会支持资源的敏感性,从而构建起高度协调的心理韧性结构体系。这样即便是面对长期压力、突发状况以及人际冲突,儿童也能表现出较强的适应能力,且具备良好的可持续性和心理保护效应。

3.2 专制型教养对心理韧性的抑制效应

在儿童心理韧性形成过程中专制型教养具有较强的抑制作用。这种类型的教养方式。儿童在家中的一切活动,悉由父母安排决定。儿童只能无条件服从。有关行为标准的对与错,也全由父母独裁判决。儿童只能无条件遵守。儿童行为如有偏差,父母给予惩罚也不必向儿童解释理由。此类家庭环境在培养儿童早期发展中的自我认知、独立思维能力方面起到的是负面作用,使得儿童在遇到外界不确定的情境下

会比较容易依赖他人并出现认知僵化的情况。另外,在情绪层面上削弱儿童发现和表现情绪的能力,抑制其内部情绪调节能力的发展,长久生活在压力下或害怕中的儿童也很难构建良好的压力缓冲机制。

3.3 放任型教养的负面影响

放任型教养模式中往往伴随着过度的监控和绝对的情感纵容,他们不会给儿童的任何行为做出规范化的规定和框架式的约束,在这种环境下长大的儿童容易出现内在心理机制松散,情绪调节能力滞后、责任感不强等不良特点,极易使得他们在社会适应和应激应对时无法建立起自己的心理防御体系。一方面在认知维度上会受到过度放任的家庭教育氛围影响,限制了儿童元认知能力的发展,降低儿童评估问题情境以及选择应对策略的能力,从而削弱了儿童应对压力的灵敏性以及适应性。另一方面在情绪建构维度上,缺乏合理、有效的情绪表达方式教导,导致儿童出现情绪表达被压抑或难自控的现象,不利于其形成稳定的自我调节路径,严重影响其在面临压力时内心的稳定性。在这种教养方式下的儿童会由于缺乏社会规则内化过程而容易在集体活动时不守规则以及与他人出现冲突,对其社会支持网络的构建非常不利,从而削弱其在面临逆境时寻求资源与建立韧性机制的能力。而放任型教养方式的失衡也会直接导致儿童的适应性问题更加突出,甚至可能会持续阻碍儿童心理韧性的系统性构建。

3.4 忽视型教养的严重危害

忽视型教养方式下家长对儿童缺少情感、行为以及认知上的支持与照护,不关注和回应儿童的成长过程中的基本需要,基于此家庭环境成长的儿童可能产生依附关系失调、自我认同混乱和社会适应不良等心理结构层面的问题,对儿童心理韧性的形成具有明显的抑制作用,特别是在核心应对机制与抗压能力建构方面表现出显著缺陷。在认知上父母无正确的引导、反馈,导致儿童面对压力时无法形成清楚的问题表征以及制定有效应对方案;在情绪上父母无法共情儿童和教导儿童,会导致儿童缺乏稳定的情绪控制系统;在社会上,儿童没有早期正向交互的经验,在交友、求助、危机沟通时更倾向于退缩和回避,从外部获得支持不够,在资源动员方面存在不足,阻断心理韧性构建过程中关键的生态性路径。

4 提升儿童心理韧性的家庭教育策略

4.1 建立情感支持的家庭氛围

在家庭教育系统内建立高情感情绪支持氛围是增强儿童心理韧性的重要途径之一。具体可由如下几方面着手:首先,精准且及时地识别与反馈亲子间的情绪。父母应依据面部表情、声音语调、身体语言等捕捉到儿童的真实情绪,不忽略任何微小的负性情绪信号并用适当语言或行为进行反馈。其次,在亲子日常沟通交流中尽量不要使用批评性语言,

运用开放式的交谈方式,鼓励儿童多分享自己的内心感受,并且用非责备的口吻同儿童交流,避免让对方产生抵触的心理,提高儿童释放情绪的愿望以及对自我的认识水平。再者,情感支持不仅仅体现在言语上,还要渗透到家庭成员之间特定的情感交流之中,比如适当地身体接触、关注的目光、稳定的情绪,这些积极的情感表达可以帮助强化儿童的安全感以及归属感^[1]。

4.2 鼓励自主与适度约束相结合

在培养儿童心理韧性的家庭教育中,既要充分发挥儿童的自主性,也要制定必要的行为规范约束,达到规范引导与自我调节并重的效果。第一,建立科学规范的规则体系,即建立一套严格明确又可以具体操作的行为规范准则,一方面根据年龄阶段及不同儿童的具体情况设定针对性的行为规范要求,保持一定约束力;另一方面在规则范围内允许儿童自主选择与尝试,为其保留一定的自主空间。在执行规则时家长必须保持行为一致,不可朝令夕改,但也要结合具体情况来进行适当调整,保证约束的弹性与有效性。第二,实行逐级递进的分层决策参与,家长由决定权逐步转为干预与监护权,通过对一部分日常琐事实行让渡与分级授权,让儿童能够在安全可控的范围内进行自主判断与决策。例如,可以引导儿童自主制定学习计划、安排休闲活动、制定菜谱等,这样不但能够提高了学生独立思考的能力,而且还能防止权力完全下放儿童出现失范行为。第三,在情境教育中注重情感与理智沟通。当家长对儿童作出某种约束后要在行动或决策过程中加以解释说明,让儿童能够对规则的意图有所了解。同时做到与儿童的开放对话,增进儿童对自主与限制的内在认知,促使其自主遵守规则。第四,按年龄段、成熟度和能力给家庭里的儿童分配责任,比如让他们学会整理自己的东西或者安排时间。家长只需进行适当监督和反馈,不可干预过度,让儿童能够在承担责任过程中提高自主意识并懂得遵守规范要求。

4.3 重视挫折教育与问题解决能力培养

家庭教育可把挫折经历作为促进儿童心理适应的一种

手段,围绕某种系统性的情境线索充分激活儿童的心理内在资源来应对挑战。第一,构建阶梯式挫折体验环节。针对儿童认知发展和情绪耐受等个体差异,家长可以设计难度适宜的挑战性情境,在可调控的安全边界下让儿童经历挫折和碰壁。例如,鼓励儿童挑战难度适宜的任务,家长可以先放手让他们自己去摸索尝试;如果儿童未能完成,也不要焦虑,要冷静评价和鼓励,给予儿童引导和支持,帮助其在失败中慢慢摸索到有效的应对策略,帮助儿童从中提炼面对难事的经验,帮助儿童增强勇气、增加自信。第二,培养问题拆解的意识。在家庭教育的过程中可以通过情景模拟或者角色扮演的方式来引导儿童对复杂的问题进行拆解,将其细分为数个可操作的子目标。家长可引导儿童整理出事情的因果关系并寻找多样化的方式去解题,鼓励儿童评估不同方案并选出最优者,提高儿童自主解决问题的能力。第三,加强多维度应对策略训练。鼓励儿童在日常生活中注意情绪调节、信息采集、资源利用等方面技能的掌握。例如,在遭遇挫折时,教会儿童采取深呼吸、换位思考、向外求助等方式减轻不良情绪对决策的影响。

5 结语

家庭教养方式是影响儿童心理韧性的主要因素之一,家庭教养方式的作用途径为情感支持、自主性发展、行为规范等多方面。权威型教养综合了情感温暖与行为规范,是有利于儿童心理韧性的形成的良好家庭环境;专制型和忽视型教养都对儿童心理韧性产生一定程度的抑制作用。因此,家庭教养应做到科学化、系统化,让儿童能够得到全面健康的身心发展。

参考文献

- [1] 宋余丽.父母教养方式对儿童心理发展的影响及对策建议[J].精品生活, 2024, 30(9):162-164.
- [2] 杨伊涵.父母教养方式对儿童青少年心理发展的影响及对策建议[J].中文科技期刊数据库(全文版)社会科学, 2023(3):5.
- [3] 田婧.家庭教养方式与幼儿心理健康的关系研究[J].陕西学前师范学院学报, 2023, 39(7):84-94.