

教育导报



教育导报
微信号

教育导报网

Education Guide

在这里,见证教育的无限可能……

国内统一刊号:CN 51-0052 邮发代号:61-141 第41期 总第3689期



家教周刊

2022年4月30日 星期六 今日4版 四川省教育厅主管 四川省教育融媒体中心(四川教育电视台)主办

马渝根教授家庭教育系列讲座(三)

“如何认清孩子的性格”“怎么了解青春期孩子的心理”这两个问题一直是许多家长心中的困惑,马渝根教授家庭教育年度系列讲座第三讲——《懂得你的孩子》,继续以做明智的家长为核心,从心理学的角度揭示孩子的不安全感、无意义感究竟是怎样产生的,指导家长帮助孩子克服学习上的焦虑和压力,应对成长中各种各样的障碍,为孩子的成长赋能,最终将孩子培养成为一个人格健全的人。

认清性格特征 为孩子成长赋能

■ 实习生 秦小涵

了解性格取向 关注自我空间与期待取向

总体来看,父母对亲子关系的认知可以分为两个部分——对自己的认知和对孩子的认知。马渝根指出,部分家长由于缺乏对自己的认知导致对孩子也不能完整地认知,或者部分家长用自己的认知替代孩子的认知。

当孩子步入青春期后,家长发现难以走进孩子的内心,如何懂得自己的孩子成为困扰许多家长的难题。马教授建议家长多关注以下四个方面:孩子的内心世界正在发生怎样的变化?家长在孩子的眼里是什么样的?家长眼中的孩子是怎么样的?家长的内心世界发生怎样的变化?

“要助力孩子的成长,家长一定要对孩子有清晰的认识,包括孩子的思维模式、情绪反应模式以及危机应对模式等等。”马渝根强调,首先,认清孩子的性格特征,才便于与孩子有效沟通,家长也才能对自己有更好的调整。

其次,在亲子沟通中,了解孩子的性格取向,双方才更容易彼此理解接纳,产生共情。换言之,了解清楚孩子的性格,家长才能“对症下药”,

更有效地去鼓励孩子、引导孩子,否则家长只能“白忙活一场”。

在此,马渝根提出了两个和孩子性格有关的重要概念,一个是自我空间,一个是期待取向——

在中国的社会文化里,父母总是期待孩子“听话”,这样一来,孩子的自我空间就会非常狭窄。长大后,孩子更期待自由,希望自己有话语权、选择权。期待取向在心理学上分为外控型和内控型。外控型孩子非常在意别人的关注与重视,比如很在意父母对自己的表扬和批评。当遇到失败,外控型孩子更容易归结于外部原因,比如当成绩下降,他们可能会认为是老师授课原因或者同学影响。

内控型孩子则时常忽视外界的目光,更在乎自己的感受,把很多结果归结于自己的力量,相信凡事都操之在己,他们会将成功归于自己的努力,将失败归因于自己不够聪明。马渝根补充道:“内控型孩子通常比较自律,遇到困难,更愿意自己去解决;外控型孩子则更依赖于别人对自己的管理,具有较高的遵从性,对父母的追随程度较高。”

懂得孩子心理 关注自我同一性危机

当孩子步入青春期后,家长时常感到无法和孩子进行交流,更没法为孩子的成长助力或赋能。

青春期的孩子通常会出现很多生理变化、认知变化以及社会情感变化,其中最核心的变化是自我同一性危机。孩子在心理上逐渐表现出自我掌控感,不断去思考“我是什么人?”“我未来将成为什么人?”,最终形成对自己以及对社会的基本设想和信念。

“孩子觉察到的自己和他人的觉察到的自己能不能同一,这个他人可以理解为父母亲,如果两者能够协调,孩子的状态就会比较稳定平静;如果不能协调,到一定程度就会产生冲突。”在马渝根看来,父母的期待过高或者孩子的自我评价太低,孩子的自我意识无法同一,可能在自我意识的扩散中选择回避或者麻痹,与他人的距离开始拉远。

“当孩子自我意识扩散,严重者可能失去对未来的愿景,看不到希望,没有上进的动力。”马渝根结合身边的案例进行了说明,比如,初中成绩很优秀的孩子一进入到重点高中,家长就给他们特别大的压力,期待自

己的孩子能考上北大清华,孩子接收到这个信号后,对成绩越来越敏感。“孩子成绩突然大幅下滑,不是智商问题,而是他的自我意识扩散,出现无助感,变得懒惰逃避。”

对此,马渝根不断强调:“家长要了解孩子,给孩子赋能、助力,尤其是给他心理方面的支持,让他成长。”对于青春期的孩子,家长更多地是倾听、观察、体谅、理解,接纳孩子。青春期的很多现象都是共性的、暂时的,不会一直存在,家长如果过度焦虑,不断固化孩子的问题,可能会造成孩子自我概念的混乱和不稳定,同时会导致情绪不稳定。

那么,孩子的自我意识究竟有些什么特点?“青春期的孩子普遍过度关注自己在他人心中的形象。”马渝根指出,这种自我关注通常在初一初二、高一高二比较突出,到了初三高三,孩子有了升学的压力,可能又会逐渐淡化。“无论什么时候,家长都要努力地和孩子建立起良好的沟通关系,让孩子感受到你能够理解他、接纳他,产生共情,然后唤醒自我,接纳自我的不完美。”

四种性格趋向

根据自我空间和期待取向,孩子可以分为以下四种典型形态

支持者 他们习惯于日程安排,非常自律,对自己也有较高要求,很容易接受并乐意完成父母交代的任务。他们遵守纪律和规则,反感打破规则的人并容易表现出来。这类人通常不善于变通,看起来有点古板,不近人情,在学习生活中可能与同学有距离感。

对于支持者类型的孩子,家长不用太操心,因为他们通常做事认真,但是要注意,这类孩子比较古板,很难分清事情的轻重缓急,如果环境发生变化,他们就会感到挫败。这时候就需要父母的引导,支持者一般都会乐意倾听。

怀疑者 这类人做事谨慎,喜欢思考事情的合理性,所以经常提出很多问题。这类孩子很有主见,遵从性不高,尤其对于他不认可的事情通常会采取回避的态度。但当他自己想明白了,也会乐意去完成。

对于怀疑者类型的孩子,父母则要多花一点时间,与孩子讨论,了解他的思路,让他选择能够接受的方案。如果怀疑者过于追求事情的细枝末节,无法快速做出选择,家长可以给他们设定一个合理限制,让他们跳出思维的怪圈。

义务者 这类人喜欢群体生活,喜欢帮助别人,非常热心,也最具奉献精神,他们非常在意外界预期的取向,比如父母、朋友、老师的认可程度。但他们通常难以坚持做好自己的事情,经常半途而废。当因为成绩下降被父母责怪时,他们可能会认为父母只关注成绩,感到委屈。

对于义务者类型的孩子,家长需要给予更多关注并且多鼓励他,但是也要提醒孩子建立底线和边界,帮助他通过自我意识建立内在的督责机制,同时也要有一个共同的外部监督。通过内外监督,让义务者找到解决问题的方法。

叛逆者 叛逆者反抗外部的预期,也反抗内部的预期,面对外部要求他们通常不肯合作,与父母容易对抗。

对于叛逆者,家长最好采取三元沟通模式,给他提供咨询,再和他一起分析做这件事情所发生的后果,最后鼓励他们自己做出选择。这样,叛逆者就不会觉得是家长在要求自己做事,而是自己在做自己想做事情。

问答时间

Q:在一个家庭中,妈妈是支持者,14岁的孩子是叛逆者和怀疑者的混合体,那么,孩子和妈妈的觉察和期待往往不能统一,请问妈妈要从哪些方面去改变?

马渝根:家庭中每个人都是独特的,存在差异性,但是这种差异性并不会影响父母与孩子沟通,同时也不妨碍建立安全的依恋关系。

家长首先要学会给孩子赋能,与此同时,了解自己、悦纳自己,避免固化自己的认知模式,不要将自己的价值观和期待强加给孩子。其次,家长要用自己的“德”去影响孩子,这里的“德”不是我们通常认为的道德,而是家长自身的心态、素质等。母亲是支持者性格,要克服着急与冲动,尽量做到静虚柔弱,冷静下来分析究竟要解决什么问题。遇到难题,要与孩子坐

下来一起讨论商量,让他做出选择,唤醒孩子的自我意识和内在潜能,把学习变成自主性学习,而不是当成任务式学习去逃避。所以,家长尽量调整自己的性格,有效与孩子沟通,才会起作用。

Q:我家孩子13岁,今年初二,从小开始学习基础就比较薄弱,一直到初二仍然没什么提高。近期,孩子有一门学科提高到100分,并且当上了科代表。但是他对另一门学科就很讨厌,说怎么学都学不会,考不好,作为家长应该怎样去引导和帮助呢?

马渝根:偏科确实是个普遍的问题,要追溯原因可能是孩子一开始学习的时候没有掌握好,产生无助感,就采取了回避态度。

现在如何解决这个问题呢?首

先,让他静下来思考一下现在的状况,究竟偏科到什么程度,赶上正常进度有多大的距离;其次,认真回顾课本,从自己掌握得较好的部分开始挑战,给自己设定小目标,不断努力直到完成自己的小目标,体味成功的幸福感,看到希望后再继续给自己设定目标,做这种尝试能够产生信念感——只要我能够掌握到好的学习方法,全身心投入到学习中,并且坚持下去,就一定能成功。有了这样的信念感,孩子也会更加自觉,产生新的动力,一步一步地往前走,相信这门功课最后也一定能够突破。在这个过程中,父母要不断给孩子赋能,不要催促孩子的进度,陪伴孩子慢慢地进步。

Q:我的孩子今年上幼儿园大班,老师经常给我反映孩子的行为习惯不

好。我也产生了一些焦虑,应该怎么去改变孩子的习惯呢?

马渝根:进入幼儿园意味着孩子走出家庭,进入到一个新的环境当中。如果说0-3岁我们强调依恋模式,那么,3-6岁就要强调规则意识,孩子身上出现的不好现象可能来自于家庭,家长可能在孩子小的时候没能很好地陪他一起建立规则。

遵守规则与自我意识的萌芽有关,当孩子出现这些行为问题,部分家长只看到表面,不断口头告诫孩子要听话,这其实违背了儿童教育。仅仅让孩子听话是没用的,听话容易处于外部的预期,而遵守规则才是去发展内部的预期,即内控。家长可以多关注孩子,慢慢引导孩子去遵守一些规则,让他懂得一些道理,这样坚持下去会有很大的改善。

休刊启事

《教育导报·家教周刊》5月7日休刊,5月14日恢复出版。

本版图片均为资料图片

Tips

“四种性格分类较为典型,一般来说,孩子的性格是交叉的。”马渝根补充说,实际上存在多种不同的角度去认识性格,家长可以结合讲座知识更加细致地去关注孩子。