

# 新时代家庭的塑造 需要人人参与

## ——“与我有关的家”亲子观影会温情上演

■ 记者 张文博

“我永远不会放弃我的孩子!”5月8日下午,30余组亲子家庭齐聚一堂,一同观看了《出拳吧,妈妈》这部充满力量与温情的电影。此次观影会主题为“与我有关的家”,意在强调责任。观影结束后,四川省心理咨询师协会未成年人心理健康专委会委员胡东海就新时代家庭教育的相关话题进行了分享,指导家长应对孩子成长过程中的问题,为孩子成长赋能,助推家长构建和谐幸福家庭。

### 新时代的家庭什么模样?

在高度文明化的新时代中,存在着各种各样的家庭结构,有单亲家庭、也有重组家庭、隔代家庭,还有普通的双亲家庭。在这些家庭中,难免会存在老人介入家庭教育的情况。这时候,父亲需要主动平衡家庭成员之间的关系。

在胡东海往期的咨询案例中,有个奶奶是一位非常优秀的教师,对于教育孩子有自己的一套观念,但是这种观念可能会与母亲教育孩子的观念相冲突。当父辈和祖辈在教育孩子的问题上遇到分歧时,容易让孩子钻空子,为自己的错误找“避风港”,听不进任何批评和建议,导致抵抗挫折的承受能力降低,不利于孩子的健康成长,所以,必须改变这种分歧。

如何协调妻子和母亲关于教育方面的矛盾,成为了父亲的必答题。胡东海给出建议,父亲可以和老人多交流,找到与老人在教育孩子方面的共同目标,从而在孩子的教育问题上做到互相合作,而不是互相矛盾。完整的家庭教育需要三代人的良性互动,父母应该积极主动履行抚养孩子的主体责任,同时,也需要适当发挥祖辈的作用,构建和谐的三代家庭。

在现代社会的家庭中,尽管有全职爸爸的存在,但全职妈妈的情况更加常见,丈夫往往难以理解妻子的处境。“全职妈妈的身份被固定为妻子、母亲,这会导致她们产生孤独感,也失去曾经在职场中取得的成就感。”胡东海谈到,做家务和教育孩子的重担全部落在了全职妈妈的肩上。“所以,丈夫应主动分担,多与妻子进行沟通。夫妻之间互相谅解,才是构建幸福家庭的成功之道。”

### 优秀家庭需满足三大原则

家庭没有固定的模式,家庭的好坏与否也没有唯一的标准。胡东海认为,一个优秀的家庭有三个原则——

第一个原则,具有和谐的夫妻关系。夫妻角色是否在位?在一些问题孩子的背后,往往存在父亲或母亲缺位的情况。丈夫的缺位,会导致妻子在教育孩子的过程中遇到许多难以解决的问题;母亲与孩子的关系越来越紧密,也会导致孩子无法独立成长,母亲的缺位也是如此。夫妻关系是否和谐?夫妻之间经常吵架容易让孩子产生自卑情绪,会让孩子将夫妻矛盾归咎于自身,从而产生一些不良情绪。一个家庭只有共同经营好友情、爱情、亲情三种感情才能产生和谐的夫妻关系。

第二个原则,具有良好的沟通能力。在传统的中国家庭中,常常会出现沟通不到位的情况。比如,吝于夸奖孩子,当孩子获得学习上的进步时,用“骄傲使人落后”来打压孩子;不善于表达,亲子关系日渐疏远;强迫孩子听从自己的命令,亲子之间冲突不断。总之,无论是亲子之间的沟通不到位,还是夫妻之间的沟通不到位,都会导致孩子叛逆、自卑等不良情绪产生。

第三个原则,具有不断变化的家庭模式。家庭模式不是固定不变的,它需要随着孩子的年龄增长不断变化。比如,教育和管理低幼阶段的孩子,父母可以严格一点。但是,随着孩子年龄增长,父母要学会放手。与其被动地放手,不如主动去拥抱孩子的变化和成长。首先,父母要为自己设定界限,什么是可以干预的、什么不应该干预,给孩子成长的空间,让孩子有机会独立完成任务,获得从错误中学习的机会。其次,父母要将放手的过程当作一种过渡性的损失,亲子之间“爱的纽带”可以满足父母对爱、对陪伴的需求,放手管理必然会引起父母的失落感和悲伤感,这是教育孩子过程中的必经阶段。父母可以培养自己的兴趣爱好,帮助分散过于集中在孩子身

上的注意力。

### 如何塑造健康的亲子关系?

首先,父母要学会尊重孩子。孩子是一个独立的个体,有自己的思想,有自己选择职业、选择爱好的权力。如果父母过度管理或干预,孩子一旦面临需要自己做选择的时候,也许会不知所措。“我们每一个人都是独立的生命体”,这是父母需要反复提醒自己并牢记的一句话。

其次,父母对孩子的管理或教育与放手的占比需要随着孩子的年龄进行变化。比如,小学三年级之前,父母对孩子一定是教育和管理占比更多,让孩子懂得社会基本的善恶;三年级以后,父母需要慢慢放手,培养孩子的独立能力;到了初中阶段,父母更多地是对孩子进行引导和建议,而不是命令。让孩子学会独立选择,才能塑造良好的亲子关系。

最后,父母需要训练孩子的情绪表达能力。遇到孩子很生气,满脸通红的情况时,父母应该主动询问,在这种交流互动中,让孩子学会使用科学合理的方式表达自己的情绪,而不是用一些不理智的行为表达。

《家庭教育促进法》中“教育问题的第一责任人是父母”需要所有父母重视。这个政策并不是以惩罚父母为主,而是给所有家长指明方向。尽管都是“第一次当父母”,但是家长不能以此为借口,反而应该主动学习更多的家庭教育知识,从而学会更好地教育孩子。胡东海提到,发展心理学作为一门经过几百年论证的科学,值得每个家长学习。在孩子成长的每一个阶段,发展心理学都指出了不同的发展指标。在每个阶段,父母都应该注重培养孩子不同的黄金发展点,这样才能构建一个新时代和谐的家庭,塑造健康的亲子关系。

在众目睽睽下,孩子对你深情告白,一句“我爱你”,会不会让你的眼泪决堤?在国际家庭日到来之际,4位来自成都市的小学生上台告白父母,虽说告白内容有吐槽、有感恩、有埋怨,但当孩子面向台下,大喊一声“我爱你”时,台下的父母都忍不住泪如雨下。在这一瞬间,是双方感情的完美释怀,是每个人心中的无尽感动。

### 少年演说家

· 家庭告白日

如果你去到我家,就会发现墙上挂满了我创作的作品。为了让我更好地学习绘画与街舞,爸爸妈妈曾经对家里进行了一番大改造,让家里成为了我创作与练习的小天地。可以说他们给予了我极大的创作自由,在家我可以随时随地,在任何地方画画。沙发背景墙上挂满了我的画作,窗帘的图案也是我最喜欢的画——梵高的《星空》。走廊的一整面墙上,是我手绘的树与草地。客厅的一面墙被安上了一整块巨大的镜子,方便我练舞。练舞的时候,妈妈还会帮我录下视频,帮我调整动作。

除了绘画和跳舞,我还特别喜欢阅读。在我家里有4个书架,每天爸爸妈妈会陪我阅读半个小时,和他们交流我的阅读感悟,让我养成了良好的阅读习惯,同时也给予了我很多创作灵感。除了学习,爸爸妈妈还会和我一起拼乐高,带我去爬山、捉螃蟹,做很多有益的事情。

对于我喜欢的事情,爸爸妈妈总是给予我最大的支持,他们就是我最忠实的粉丝。我想对他们说:爸爸妈妈,我爱您们,因为您们的陪伴,才让我找到了自己喜欢做的事,我也会朝着梦想不断努力下去,不辜负您们的期望。

成都市天涯石小学 王晨安



妈妈,我知道您工作很累。有时候,我躲在门边看着您坐在沙发上向爸爸倾诉,哭得稀里哗啦,一次又一次地抹眼泪。我就好恨,恨自己不知道如何安慰您。

您事情很多,有时回家还要加班到深夜,您的睡眠也不好,经常失眠。您工作很忙,随时随地都坐在椅子上面对电脑,导致颈椎和腰椎也不好。

但是,请您相信,我、爸爸,还有奶奶、婆婆、爷爷,都会理解并永远支持您!您不是喜欢追星吗?那就追吧,因为您需要为自己而活;您不是喜欢拍照吗?那就拍吧,因为您需要一个属于你的美好生活。加油!不要被困难打倒。妈妈,我和您约定,您在做一位好母亲的同时,也要做一个乐观、坚强,为自己而活的女人!等我长大了,我和您当闺蜜,怎么样?带上家人,我们到处游山玩水,看演唱会。

妈妈,以后我想帮您分担一些烦恼,也希望您的工作不要那么辛苦,就算累,也要记得按时吃饭、睡觉、休息。不过,请不要再把那些小情绪发泄到我——身上!

成都市高新区中和小学 罗峥琦



我和爸爸妈妈一起创作了《老猫的重生》的剧本,以前,我们没有拍过电影,一开始没有把握,爸爸妈妈希望我多参与,只要自己尽了最大的努力,能不能得奖不重要。我还以为不会入选,别人的作品都拍得很好,结果我们的剧本获得了金兔奖十佳剧本奖。一听到得奖的消息,哇!好开心,爸爸说这样的快乐不是像打游戏那种低级快乐,而是高级的快乐。

我们的拍摄过程经历了失败、困难,但也很好玩、有趣,我觉得很满意。而且在电影拍摄过程中,还可以学到知识,了解历史。我在这次拍摄中很认真,也很快乐。虽然花了很多时间,但这些时间都是值得的,以后再有拍电影的活动,我肯定还会积极参加。

爸爸妈妈给了我很多爱和鼓励,我在参加活动之前没想过剧本这么难写,电影这么难拍,但是难的事情就像爬山,累就对了,爬上山顶就会非常快乐。我现在也越来越有自信和勇气去挑战更多的事情,我爱我的爸爸妈妈。

成都哈密尔顿麓湖小学 刘礼墨



我的妈妈,典型的“80后”鸡血妈妈,每天活力爆表,精神抖擞。我的耳边永远回响着她嘹亮的声音:“包鑫蕾,你作业做完了没有?”“包鑫蕾,你钢琴练完了没有?”“包鑫蕾,你的书看了没有?”“包鑫蕾,你是不是没有事情做?你不能主动去刷点题吗?”……总之,她像是在我身上安上了摄像头,只要我一闲着,她就要“吹起小喇叭”,吹得我脑壳发晕。

跟我的鸡血妈妈完全不同的,是我那佛系的爸爸。他总是说:“我们小时候没有兴趣班,没有网课,没有陪读,不照样学到了知识。学习嘛,靠自己努力,顺其自然就好。”于是,陪我上网课,他就坐在一旁玩手机,我专没专心他根本不在意;给我听写英语单词,遇到不认识的,他读得别别扭扭,还让我凑合听;我拿着数学题去问爸爸,他看了一眼,眉头一皱,说我也不会,没事,把题空着,陪我练琴,我弹错了,他也听不出来,非常好糊弄……总之,我那佛系的老爸,因为天性随和,对我的各种学习总是不急不躁。

10年来,妈妈的鸡血让我取得了许多好成绩,爸爸的佛系让我能忙中偷闲,鸡血和佛系看似矛盾,其实又和谐。我希望我和爸爸妈妈妹妹能永远互相陪伴,互相鼓励,都成为最好的自己。

成都市东光实验小学 包鑫蕾



“少年演说家之《家庭告白日》”节目将于5月15日晚间20点50分在四川广播电视台台科教频道(SCTV-8)播出,也可关注“川教之声”微信公众号回看完整版。

### 互动答疑

Q:我和丈夫之间有时候说话比较大声,孩子误以为我们在争吵,如何将父母之间的真实状态传达给孩子?

胡东海:在家庭的沟通关系中,并不只存在于夫妻之间,父母与孩子之间同样存在沟通关系。父母之间的真实状况,要根据实际情况选择告诉孩子。如果父母不主动询问,可能孩子单方面会认为父母关系有问题,而父母也不知情。但是,当孩子主动询问父母关系是否不好时,父母一定要给孩子正向的反馈,需要告诉孩子,父母不是关系不好,只是说话比较大声。更多时候,孩子并不会主动与父母沟通,所有父母都应该就家庭关系多次与孩子交流。

Q:孩子爸爸在外地工作,在孩子的教育上,我很多时候会与家中的老人产生矛盾。我虽然明白在教育孩子的过程中应该控制自己的情绪,要当个好妈妈,但是很多时候控制不住自己的情绪。有什么办法可以解决我的问题?

胡东海:每位家长也只是一个普通人,大家都会有情绪。正如一位西方心理学家所说,“做60分的妈妈就是最好的,不要太完美”,母亲不需要过于苛责自己,也不能过于压抑自己的情绪。尽管父亲在外地工作,但对孩子的教育和

陪伴不能缺少,父亲可以选择通过每日视频通话的方式与孩子进行交流互动,主动积极陪伴孩子。针对老人对孩子教育的介入问题,可以让孩子父亲与老人进行交流沟通,在这种情况下,父亲一定要主动分担家庭教育的责任。

Q:当孩子步入青春期时,请问有什么实操性的方法让家庭教育和沟通更科学?

胡东海:父母要学会放手,不同年龄有不同的教育方式。当孩子还小时,父母应该更多地对孩子进行指令性教育,比如,规定时间睡觉。但是到孩子十多岁的时候,这种指令性教育则不再适用了。如果继续使用,往往会出现父母说西,孩子往东的情况。所以,对于青春期的孩子,父母应该将自己有过的经验告知孩子,然后让孩子自己作出决定。因为在一个孩子的成长中,受挫是必经之

路,孩子也会因为挫折变得成熟。

Q:孩子进入青春期后,可以参加什么亲子活动来帮助父母与孩子关系的维护?

胡东海:父母应该在孩子更小的时候就建立亲子互动的习惯,不能等到青春期才开始。每个孩子到了青春期都会出现排斥与父母交流的情况,这是很常见的。父母可以选择一些当下流行的方式和他们互动,比如桌游、旅行、亲子阅读等活动。但是,亲子互动必须父母与孩子都喜欢,这样才能长久维护亲子关系。

