

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

好的亲子关系 要不要与孩子“做朋友”?

本报记者 马晓冰

“怎么别人家的孩子和父母,都那么亲近?是我对他太严厉了吗?”刷着手机里育儿博主分享的亲子日常片段,家长陈芮感到困惑又羡慕:为什么有的家庭可以将亲子关系经营得像朋友般亲密无间,而自己 and 儿子间却有很强

的“距离感”,要不要放下父母的“架子”,尝试和孩子做朋友呢?有类似困惑的家长不在少数。随着家庭教育越来越倡导民主、平等,和孩子“做朋友”成为不少人心

边界失衡

盲目效仿“朋友式”相处有隐患

“我希望能和她像闺蜜一样,聊她感兴趣的事,听她说那些不愿告诉别人的话。”李女士对和女儿的关系有着这样的期待。在孩子步入小学高段后,她尝试放下“权威管教”,尊重孩子的意见,大小事都与女儿商量,可新的难题也随之而来。

亲子间共同话题多了,关系更亲近了,孩子却在守时、礼貌等基本规则上频频越线。“很多本不该商量的事,她也要讨价还价,甚至想用‘歪理’蒙混过关。”李女士感到困惑:和孩子像朋友一样平等相处,与父母的管教、引导职责,如何很好地并存?

关于和孩子做朋友这件事,徐女士也有着切实的育儿顾虑。她观察到,闺蜜家的孩子妮妮性格外向、待人热情,却缺乏边界感,犯错后毫无愧疚之心,也不懂得道歉。闺蜜奉行“朋友式”教育,很少严肃纠正她,妮妮犯错后,闺蜜总是先站在她的角度理解她,用一句轻描淡写的“下次不能这样了喔”便草草翻篇,长期下来,孩子始终无法建立规则意识。

对此,魏抒认为,亲子关系天然存在权责上的不对称性,不太容易发展为“纯粹的友情”,但亲子之间可以拥有诸多“朋友式”的相处时刻。在此过程中,家长需明确:“平等”不等于“凡事商量”,“尊重”不等于“不设规矩”,“无条件的爱”也不等同于“无底线的妥协”。

她进一步指出,如果规则执行的弹性过大,与孩子协商的边界过于宽泛,孩子便会模糊“可以商量”与“必须遵守”之间的界限,将家长的退让视作理所当然。同样,如果家长只注重理解与共情,缺乏有效的约束与引导,孩子就很难真正认识到问题所在,无法学会为自己的行为负责。

优质的亲子关系,应当让亲密与规则共存,而非相互对立。魏抒分享了自己的育儿经历:带孩子看电影,孩子玩得十分尽兴,回家后便抗拒完成英语练习任务,她没有因为孩子疲惫、不情愿就放松要求,依旧温和而坚定地提醒孩子完成既定任务。“我们可以像朋友一样

相互陪伴、共同玩耍,但作为家长,我也有督促、引导孩子的责任与义务。”

在她看来,亲子间“朋友式”的亲近有三重价值:其一,朋友式的相处少有评判,孩子的心理防御低,更愿意敞开心扉,有助于亲子间建立深层的情感联结;其二,根据心理学“自主决定理论”,每个人都有积极成长的内在倾向,当孩子的自主感、胜任感、归属感得到充分满足时,能减少原则问题上的亲子对抗;其三,亲子之间松弛、愉悦的积极互动,能够持续为家庭“情感账户”储能,当矛盾不可避免地发生时,家人之间能带着信任积极沟通、解决问题。

走出“误区”

亲密陪伴不一定要“做朋友”

能和孩子亲密无间、嬉笑打闹,是很多家长向往的亲子相处状态,陈芮告诉记者,自己和处于青春期的儿子之间,总有一层难以打破的“客气”,日常相处少有朋友般的轻松自在,这成了她心中的一大遗憾。

“家长和孩子之间存在一定距离感是正常的。亲子间的平等,在于人格上的相互尊重,而非人生经验的对等。父母既要给予孩子温暖的怀抱,也要成为值得孩子仰望的榜样。家长不必因为无法和孩子做朋友而感到遗憾,更不必将这种相处状态视作需要纠正的‘问题’。”魏抒说。

她进一步解释,亲子关系是人生最早、最特殊的亲密关系,深刻影响儿童心理健康,具有不可退出性、权责不对称、“终身责任制”等特质。亲子关系与生俱来,家长对子女的教养是责任与义务,无法随意斩断彼此羁绊;而朋友关系基于平等、互惠的基础之上,边界可以协商,合则相处,道不同则“不相为谋”。

在魏抒看来,相较于“朋友”,家长与孩子的关系更像是“人生合作伙伴”,除了给他们快乐,还需尽到“保护”“塑造”与“兜底”的职责。

具体而言,家庭是孩子安全感的基石,也是他们面对世界的底气所在。家长要向孩子传递“无论如何,我都是你最坚实的后盾”的确定感;家长不能全权包办、事事满足,需要让孩子

在安全范围内适度经历失望与挫折,在独立探索与社会交往中获得成长;家长有责任基于自身的人生阅历与预判能力,为孩子划定行为边界、规避潜在风险,有时即便与孩子的个人意愿相悖,也要帮助他们做出正确的决定。

魏抒提醒,家长需正视父母职责与权力的正当性,保持温和而坚定的态度,在立规矩、讲原则的时刻,要坚守“权威”,不妥协、不心软,才能帮助孩子树立正确的“三观”。

对此,李女士深有感触:“以前孩子听话,是因为她有些怕我。后来,我试着与她像‘闺蜜’一样轻松相处,才慢慢发现,涉及安全、品德、原则的问题,必须严肃对待。孩子的察言观色能力很强,会根据家长的态度判断事态轻重,不断试探底线与边界。”

李女士的经历,引出了另一个值得所有家长深思的问题:孩子对家长的“怕”是必要的吗?这种“怕”会伤害亲子关系吗?

魏抒表示,孩子的“怕”分两种:一种是对规则的敬畏,让孩子知道底线在哪儿,明白越界会有后果,这种敬畏能够帮助孩子建立良好的边界感与责任感;另一种则是情绪上对父母的恐惧,孩子害怕被否定、被冷落、被嫌弃,于是用讨好、顺从换取安全感。她提醒家长区分两者,要让孩子敬畏规则、知晓对错,而不是因畏惧父母而事事小心翼翼、提心吊胆。

没有固定模板

适配自家的,便是最优解

好的亲子关系没有可照搬的固定模板,适配自家孩子、贴合自己家庭的,就是最好的。魏抒指出:“‘朋友式’相处中平等、共情、尊重等优点,值得家长学习借鉴,但和孩子‘做朋友’从来不是良好亲子关系的核心。”她进一步表示,构建兼具民主与权威的良性亲子关系,关键在于家长能否在不同事情上做好区分,把握好“管”与“放”的分寸。

如何精准把握尺度?魏抒引用心理学中的“社会认知领域理论”,将儿童的社会生活划分为个人领域、常规领域、道德与安全领域,家长可以根据事件所属领域,界定孩子的自主权限。

个人领域,涵盖孩子的穿搭选择、兴趣培养、空闲时间规划等。这类事务不涉及安全隐患、不影响他人,家长大可放手让孩子自主决定,并承担自然后果,这正是培养孩子自主能力的好机会。

常规领域,通常涉及家庭或社会约定俗成的规则,比如作息规律、家务分工、待人接物礼仪等。这类事务可以由家庭协商决定。“邀请孩子参与决策过程,让他感受到自己的意见被认真对待,这本身就是最好的家庭教育。”魏抒说。

道德与安全领域,必须由家长明确规矩,不能妥协。涉及安全、品德、健康等原则性问题,比如不能触碰电源、不能欺凌他人,必须给孩子明确的规范。尤其对于低龄孩子而言,他们的认知能力有限,划定清晰的界限尤为重要。

“三个领域的划分适用于各个年龄段的孩子,随着孩子年龄的增长,个人领域的范围会逐渐扩大,道德与安全领域的规则也会慢慢内化为孩子的行为自觉。”落到日常生活中,魏抒结合“正面管教”理念给出4点育儿建议:

第一,先接纳情绪,再处理问题。孩子有情绪时不评判、不批评、不着急给方案,等他平静下来再沟通。

第二,帮孩子明确边界、规范行为。把重点放在行为本身,不随意“上高度”或给孩子“贴标签”。客观指出问题核心,引导孩子思考下次该怎么做。

第三,在既定框架内,给孩子选择权。比如:“你现在写作业,还是吃完水果再写?”把选择权交给孩子,但坚守“作业必须完成”的底线。

第四,关系大于问题,但修复不等于退让。发生冲突后,家长先处理好自己的情绪,再接纳孩子、一起复盘。修复核心是传递“我依然爱你”,而非“规则可商量”。

“利于孩子成长的教养方式,需在规则与温情之间找到平衡。家长原则清晰、态度温和、立场坚定,比任何育儿技巧都重要。”魏抒总结道。

三公里亲子时光

康丽娟

“孩子读初三,个子比你还高,学校离家这么近,怎么还天天接送?”家校之间只隔了3公里,我却依旧每天准时在校门口等他,常有熟人撞见,忍不住提出疑问。

旁人大多没法理解,我却舍不得丢掉这段难得的相处机会。孩子读幼儿园那几年,我工作繁忙,很少能准时接送他。好在

工作时间灵活,每天傍晚忙完工作,我都会留出一个小时,带他去小区篮球场玩耍。小小的他在地里来回奔跑,跑几步就回头确认我还在,扯着嗓子分享当天的趣事。那一幕幕,我现在都记得清清楚楚。

孩子小学一二年级时,我每天开车把他和外婆送到离校门50米的红绿灯处。他仰着小脸挥手和我道别,一句软软的“妈妈下午见”,能治愈我一整天的疲惫。孩子父亲转业回家后,便接手了接送的事。清晨闲暇时,父子俩穿过街边的银杏步道,一路闲聊欢笑;赶时间时,爸爸就骑单车载他赶路,后座总能传来他清脆的催促声。

初三课业压力剧增,居家相处时,我们的话题总绕不开试卷和名次。几番下来,孩子不愿多说话,家里气氛时常僵持。我慢慢察觉到问题所在,便格外珍惜家校之间这两三公里的短暂车程。

坐在车上,我从不主动提考试和分数,也不反复念叨作业进度。放学业相关话题,孩子反倒愿意主动开口,分享班级里的小事和他当天的心情。我大多时候安静地听着,偶尔搭一两句话,分享我年少时相似的经历。短短一段路,不用紧绷神经应付学习,我们俩终于能踏实说几句心里话。

很多家长总盯着书桌前的沟通,把亲子交流局限在学习里。其实不用刻意寻找谈心时机,短距离通勤、等候的碎片时段,都是不谈成绩的专属聊天窗口。不用讲道理,只负责倾听,就是最温柔的亲子相处方式。

每周五傍晚,是我一周里最期待的时刻。我和爱人结伴步行到校门等孩子。孩子看见我们时,眼神总会瞬间发亮。一家三口并肩慢行,或是共骑单车,穿过人流密集的街道,路过飘着食物香气的小吃摊位,一路边走边聊。晚风温度刚好,街边路灯光线柔和,一路都让人心里踏实。

常有人劝我,孩子已经步入青春期,该放手让他独自往返,多给他独立成长空间。我反复思量,心里自有判断:每日接送不是过度看护,更不是溺爱孩子,而是亲子双向需要的陪伴。十三四岁的少年,身体发育趋近成人,内心却依旧需要有人愿意安静听他倾诉,需要明确感受到家人的牵挂。于我和爱人而言,能拥有一段专属时间贴近孩子的内心,这份被孩子需要的感觉,同样珍贵。

3公里的上学路,连通的是两代人的真心。路上随口冒出的闲话,没有压力的闲谈,安安静静地同行,在孩子心底种下安稳的种子。多年以后,当他独自远行,这段温暖的归途,永远是他心底最柔软、最安心的依靠。

心理“聊”愈室

本期嘉宾

黄雁(成都开放大学家庭教育学院副教授、成都市教育学会理事)

家长提问

孩子总是把房间弄得乱七八糟,说他几句,他就不耐烦。想培养孩子的自理能力,又不想引发冲突,该怎么引导?

温和引导,助力孩子养成自理好习惯

亲爱的家长:

很多家长都有同款育儿烦恼:推开孩子的房门,玩具散落满地、书本堆满桌面、换洗衣物随意铺在床上。好心提醒孩子收拾,孩子要么面露烦躁、敷衍推脱,要么关上房门、回避沟通。家长想要培养孩子的自理能力,又怕频繁说教激化亲子矛盾,进退两难。

房间收纳看似只是居家整理的小事,实则关乎孩子的长远成长。坚持日常整理收纳,能够循序渐进地塑造孩子的规则意识、责任意识与自我管理能力,这份好习惯会延伸到日常学习、人际交往中,成为孩子独立生活、从容成长的基础。反之,一味指责、命令式地催促,极易催生孩子的逆反心理,让孩子误以为整理房间只是为了满足父母的要求,难以发自内心主动收拾。

一、读懂情绪,找到抗拒整理的原因

想要高效引导孩子,首先要换位思考、读懂孩子的内心。在低龄孩子眼中,“把房间全部收拾干净”是一个笼统又庞大的任务,他们不清楚整理的起止顺序,也没有清晰的整洁标准,无从下手便选择逃避;而对于步入青春期的孩子,卧室是专属私人空间,家长挑剔房间杂乱、频繁干预,在孩子看来是边界被冒犯,本能地产生抗拒。多数时候,孩子并非刻意偷懒,而是家长的沟通方式、整理要求,超出了孩子现阶段的能力与心理承受范围。

二、找对方法,引导孩子主动收纳

1. 拆分指令,降低行动难度。家长可以把“把房间全部收拾干净”这类笼统要求,拆解成简短、易完成的小任务。比如:“先把地面上的积木收进收纳箱。”“我们一起把课外书分类摆上架。”孩子完成单项任务后,及时给予具象夸奖,点明整理带来的改变。细化步骤能消除孩子的畏难心理,让孩子清楚行动目标,更容易迈出第一步。

2. 共定规则,提升执行意愿。挑选闲暇放松时段,和孩子平等商议房间收纳准则,围绕物品摆放位置、固定打扫时间等进行沟通、探讨。可以设置弹性规则,例如每周约定1至2天为自由摆放日,清洁日集中进行全屋整理。让孩子参与规则的制定,他们的遵从意愿、执行意愿将大幅提升。

3. 换种表达,用客观描述代替指责。家长看见房间杂乱,不要说“你总把屋子弄乱,屡教不改”这类负面的话,可以改用客观陈述描述现状:“床上堆放了几件换洗衣物,放进脏衣篮的话,洗衣服时就不容易遗漏了。”客观的表述不带指责与情绪,不会让孩子产生被否定、被攻击的抵触心理。孩子主动整理后,家长精准夸赞具体行为,强化孩子的正向体验。

4. 做好示范,协作而非包办。言传胜于说教,家长自身要保持整洁、规整的生活习惯,日常做家务时,可以邀约孩子结伴参与。切忌自己日常随手乱放物品,却严格要求孩子

保持房间整洁。孩子手法生疏、做得不到位时,家长可以耐心传授实用小技巧,但不能包办代劳、随意指责孩子的失误。

5. 适度包容,不强求极致整洁。只要房间无杂物堆积、不存在磕碰摔倒等安全隐患,家长不必纠结于细节、强求极致的整洁。适度随性的生活空间,更有利于保护孩子的想象力与自主探索欲。如果家长过度严苛,紧盯细微瑕疵、频繁批评,容易让孩子厌烦整理、刻意“摆烂”。

三、避开误区,少走育儿弯路

家长引导孩子时,要注意以下误区:第一,不要用零食、玩具等物质奖励换取孩子的整理劳动,这样的方式短期见效却会固化孩子的功利思维,没有奖励便拒绝动手,难以内化自觉整理的习惯;第二,未经许可不私自翻看、翻动孩子的私人物品,尤其是在青春期,尊重孩子隐私的优先级高于房间的整洁度;第三,不要拿自家孩子和别人家孩子横向对比,每个孩子的成长节奏各不相同,只要孩子相较从前有进步,就值得家长肯定与鼓励。

好习惯的养成并非一日之功,自理能力的培育,贵在日复一日地耐心陪伴。育儿路上,家长不必急于求成、过度焦虑,循序渐进地陪伴孩子练习、坚持,孩子才能在点滴小事中学会自律与担当,稳步成长为能够自我管理、从容独立的少年。

本版图片均为资料图片