

家庭教养方式与学前儿童心理健康关联性探索研究

杜文秀

四川文化传媒职业学院, 中国·四川 成都 610021

摘要: 学前儿童的心理健康是其一生发展的重要基石, 家庭教养方式作为儿童早期成长环境的核心因素, 对其心理健康产生深远影响。本文深入探讨了家庭教养方式与学前儿童心理健康之间的关系, 分析了父母教育观念、家庭互动模式、情感支持等多种因素对儿童心理发展的作用。在对现有文献和理论的基础上, 文章强调了父母教育意识与心理健康知识的普及、家庭与学校的合作以及对儿童情绪管理能力的培养等策略。这些策略的实施不仅能有效改善儿童的心理健康, 还能促进家庭教养方式的优化, 助力儿童在社会适应性、情感发展和认知能力方面的成长。通过对这些深层次问题的探讨, 本文希望能为提升家庭教养质量和儿童心理健康水平提供切实可行的参考和建议。

关键词: 家庭教养方式; 学前儿童; 心理健康; 父母教育; 情感支持

Study on the Correlation Between Family Upbringing Styles and Preschool Children's Mental Health

Du Wenxiu

Sichuan Vocational College of Culture and Media, China Sichuan Chengdu 610021

Abstract: Preschool children's mental health is an important cornerstone for their lifelong development. As a core factor in children's early growth environment, family upbringing styles exert a profound impact on their mental health. This paper deeply explores the relationship between family upbringing styles and preschool children's mental health, and analyzes the effects of various factors such as parents' educational concepts, family interaction patterns, and emotional support on children's psychological development. Based on existing literature and theories, the paper emphasizes strategies including the popularization of parents' educational awareness and mental health knowledge, the cooperation between families and schools, and the cultivation of children's emotional management abilities. The implementation of these strategies can not only effectively improve children's mental health, but also promote the optimization of family upbringing styles, helping children develop in terms of social adaptability, emotional development, and cognitive abilities. By exploring these in-depth issues, this paper aims to provide practical references and suggestions for improving the quality of family upbringing and the level of children's mental health.

Keywords: Family upbringing styles; Preschool children; Mental health; Parental education; Emotional support

0 引言

儿童的心理健康是家庭、学校乃至整个社会共同关心的重要议题。在学前阶段, 儿童的心理和情感发展尤为脆弱且敏感, 家庭作为孩子成长的第一环境, 对其心理健康的影响不可小觑。家庭教养方式直接塑造着孩子的认知模式、情感表达以及社会交往能力。在当今社会, 随着父母教育观念的变化以及社会环境的不断复杂化, 如何理解和改善家庭教养方式, 以促进学前儿童的心理健康, 成为了教育学界亟须关注的课题。尽管许多研究关注了家庭因素对儿童心理健康的影响, 但在不同文化背景和社会环境下, 家庭教养方式的作用机制仍然值得进一步探讨。本文旨在

深入挖掘这些因素的内在联系, 并提出相应的改善策略。

1 家庭教养方式与学前儿童心理健康的关系概述

1.1 家庭教养方式的基本类型

家庭教养方式是指父母按照自己的育儿观念与教育价值观对孩子进行教养的行为、方法的总和, 主要涉及权威型、专制型、放任型以及忽视型四种教养方式, 权威型家长重视独立和关怀, 能帮助孩子建立良好的心理健康状态, 专制型家长重视控制、威严, 易压抑孩子的表达, 放任型家长过分宠爱孩子, 孩子则容易缺乏自我约束, 忽视型家长不关注孩子, 则让孩子缺乏关怀, 不同的家庭教养方式

影响着孩子不同方面,尤其影响着孩子的自尊心、自信心以及未来的社交关系。

1.2 学前儿童心理健康的主要表现

幼儿心理健康是以幼儿稳定的情绪、认知的发展、人际关系以及自我调节能力等四个方面为表征的,稳定的幼儿情绪是儿童能很好地控制外界的刺激,对生活充满了自信和安全感;认知方面,心理健康是指儿童思维的提高,语言的丰富,解决问题的能力发展良好;幼儿的心理健康还体现在,幼儿在同龄伙伴之间的交往行为表现积极,具有良好的配合性和同情心等;儿童的良好情绪控制是指儿童对自己情绪的有效调控,不出现过激的情绪,如过度的恐惧、暴怒、抑郁等情绪,儿童良好的人际交往能力是建立在身体健康的基础上,而心理健康则是儿童在交际和交往能力、适应社会的基础上形成。儿童心理状态能够影响个人发展,在此基础上结交的朋友也会较少出现个人对他人或对自我的伤害,由此可见,儿童的心理健康对人际关系和谐建立的重要意义。

2 家庭教养方式对学前儿童心理健康的影响因素

2.1 父母教育观念与家庭互动模式的差异

家长的育儿态度决定了家长的教养方式,对孩子的心理发育有很重要的影响。家长的育儿态度是指对孩子的独立要求、对孩子的自我约束以及对孩子的感情支持等。在一些文化中,家长通常要求孩子听从纪律,并且更加关注孩子的学习成绩而忽略孩子情感的支持,这样的教养方式可能不利于孩子的情绪情感的健康发展,从而进一步使孩子对自己的认同感产生问题。家长的互动模式的不同也会对孩子的心理发展造成影响。密切的亲子关系能增强孩子的感情安全性,使孩子善于在情感上建立好的自我、处理好情感问题。而不亲近的亲子关系常常会使孩子感到孤独不快、恐惧不安,也不利于孩子情感的健康发展。

2.2 情感支持与心理疏导在学前教育中的作用

情感支持是家庭养育方式中的重要组成部分,对于学龄前儿童心理健康意义重大。情感支持不仅指物质上的满足,而且指情感上的支持。积极的情感支持传递出孩子是特别的、被需要的,使得孩子有自我价值感和安全感。情感支持对儿童的情绪调控、社会技能和自我认同有着重要意义。虽然情感支持对学龄前儿童非常重要,但是心理疏导的作用则显得尤其重要^[1]。学龄前儿童常常存在离别焦虑、同伴攻击等问题,此时父母或教师对于孩子有效心理疏导意义重大。有效的心理疏导可以帮助儿童学会认识和

表达自己的情绪感受,获得正确的情绪管理策略。

2.3 家庭环境与儿童社会适应能力的关系

家庭社会关系对儿童社会适应也起重要作用。儿童的家庭社会关系不只限于居住条件、家庭日常生活条件等因素构成的家庭外部环境,更多的还在于家庭亲子的互动和家庭成员间的关系。孩子在和谐美满的家庭环境中感受家庭温暖,更加善于交往,从而拥有较强的社交能力。相反,在存在家长间的吵架、冷暴力及伤害或家庭冷漠等不良环境条件下长大的儿童,会觉得社会没有他愿意和信任的人,严重的还会因害怕与周围的人交往而逃避或以攻击代替。父母的一些教育方式也会对儿童的社会交往产生很大影响,儿童在日常生活中感受到父母对其态度和情绪支持,较容易适应学校中的社交关系,且与小朋友建立亲密的关系。

3 改善家庭教养方式与学前儿童心理健康关联性的策略

3.1 增强父母教育意识与心理健康知识普及

父母的教育观念和态度是家庭教育的根本所在,就学前儿童的心理健康而言,如果父母自身缺乏教育认识和态度,那么在孩子的情感、心理发展上就会根据自己的感受来决定教育内容和行为。大多父母对孩子的学业成绩、行为习惯重视程度较高,而忽视了孩子的心理健康教育。父母如果缺乏丰富的心理健康知识,不能对孩子所表现出来的在身心发展中的一些情绪困扰、心理问题进行识别与判断,那么提高父母的教育认识、普及父母心理健康知识,使父母在家庭教育中有一个高质量的起点,是提升家庭教育质量的有效策略。父母不仅是孩子学习的导师,更是情感、心理的教练与支持者。增加父母的心理健康知识获取的途径,可以通过社区讲座,以及互联网平台开设的讲座、家庭教育读本等形式开展知识普及,使父母能够适应孩子成长的每一个阶段,在孩子心理需要得到充分的保障后,父母在家庭教育中的职能是通过各种具体行为表现出来的。不仅要全面普及心理健康知识,也要学会让孩子去掌握恰当的情绪管理方式,减少对他们不必要的压力,避免一些不必要的教养方式对儿童心理发展造成的影响^[2]。要增强父母的教育观念,也意味着改变了父母的教育观和教养观,从“家长制定、强化纪律”这一观念出发到“父母帮助孩子关注感受,满足情感需要,给予支持”的教养心理角色转变。

3.2 推动家庭教育与学校合作,优化儿童心理发展环境

家庭和学校都是学前儿童心理发展的主要环境,两个

环境的有机结合对学前儿童的身心发展起着关键作用。家庭教育和学校教育属于两个独立的单元,但是两者又是密切联系、缺一不可的关系,共同决定了学前儿童心理的发展。因此,促进家庭教育与学校教育的合作,改善学前儿童的心理发展环境,对学前儿童心理健康发展是一项重要策略。学校不仅仅是一个学校学术场所,它还是学前儿童社会化和发展的重要平台。学校的教育能够为学前儿童建立与他人配合的意识,学习如何与他人合作,以及怎样合理处理矛盾冲突。家庭则更加关注对孩子的情感培育和心理健康保护,在家庭环境中学前儿童能够得到父母无条件的爱和耐心。当学校和家庭携手合作时,能够为儿童创造一个稳定、支持以及宽容的环境。家长与教师可定期组织召开家长会或者家长座谈会的形式,谈论孩子在家庭中与学校的全面发展表现,及时沟通与孩子情感、社交以及认知方面发生的改变与需要努力的地方。通过这种对话让家长更加了解学校对学前儿童的要求,并在家庭中配合与补充^[3]。家庭教育、学校教育的良性结合,能够为学前儿童提供情感上的一致性,让学前儿童无论在家庭中还是在学校都会感受到安全、认同与关爱,这对于学前儿童的良好心理发展意义重大。学校应该与家长相互配合,开展心理教育课程、组织亲子等活动,为儿童提供一个丰富多彩、内容丰富的心理成长空间。父母及教师应该在关注学生成绩的同时,多关注学生的心态与情绪问题,给予学生在情感与社交等方面更多的关心,让学生成绩取得进步的同时也获得感情与社交上的满足。

3.3 强化父母情感支持与积极互动策略

学前儿童的情感支持来源于父母,亲子互动下父母的情感支持直接影响学前儿童心理健康。情感支持是以理解、倾听、支持为基础,当孩子呈现出情感需求时,父母能否及时回应以及对孩子的关注程度和关心,使得孩子能产生安全感。此安全感有助于孩子的自我认同感和情感调节能力的培养。多数情况下,父母常常不能及时发现孩子的真情实感,从而使得孩子形成无依托感,甚至有不安全感。故应加强父母的情感支持能力。父母应通过一些情感性的互动,让孩子感受爱、关怀、支持等等,这不单是语言表达上的鼓励与支持,更是肢体接触和陪伴以及情感上的共鸣,与孩子建立亲密的情感联系可以帮助孩子在压力情境中获得更强的心理韧性,不因焦虑、抑郁等负面情绪的积累而恐慌。父母对孩子的感情支持主要不在孩子的物质需要层面,更多的是孩子在情感上受挫的情况下,父母通过温暖的理解、安抚;这一做法有助于孩子对身心健康的影

响较大。此外,父母还应注重情感互动的过程、质量而非数量上的交流^[4]。在平时生活中,父母可以与孩子一起玩游戏、一起看书、设立亲密谈心时间等互动的建立可以提升情感互动的质量以及深度。而亲子之间频繁的互动更能使孩子产生表达和表现的机会。同时,父母在这一过程中还充当孩子情感支持的角色,帮助孩子在情绪调节以及人际关系方面的掌握。

3.4 提供家庭心理辅导与教育资源支持

由于家庭对孩子只注重学习成绩和行为训练,却不关注孩子情感和心理方面的需求。而为了使家长更好地理解 and 关注孩子的情感世界,指导其对孩子成长中遇到的心理问题能够及时给予关注和解决,所以,给家长做家庭心理辅导教育和资源支持是非常有必要的,可以帮助家长了解、感知和发现问题,并对家长所关心的、在家庭教育中存在的冲突性等问题进行及时的疏导,对于家庭成员的感情、孩子的情绪等方面有所帮助,包括孩子面临哪些困惑以及如何积极、理智地去克服,怎样正确解决在学习、生活等方面遇到的问题;而针对家庭教育缺乏教育资源以及一些家庭因经济、教育水平受限等原因缺乏专业心理方面的帮助等状况,学校和社会也应该为家庭提供更多教育资源,如举办有关心理健康方面的讲座、相关的家庭教育书籍与刊物、儿童心理辅导班等,提高家长教育观念及意识,强化家长对孩子心理的关心力度。让家庭通过借助一个多种资源的支持网络,不论面对何种照顾挑战,都能获得支持专业,同时又能通过持续学习及调整、改进,提升照顾技巧,促进儿童的心理及社会功能健康成长^[5]。

3.5 培养儿童情绪管理与社交能力的家庭策略

在孩子的成长道路上,情绪管理及社交能力均是学前开始逐渐发展起来的,家庭便是孩子在社会情感发展中起到引导的关键。提升儿童在社会情感及社交能力上能够帮助孩子管理自己的情绪、适应社会交往、建立健康的社会交往环境。在社会情感方面,家庭是孩子最初的社会交往环境,父母的行为、情感的表达对孩子的情感认识、社交行为等方面都有着非常重要的影响。家庭在社会情感教育中可以示范、引导孩子如何识别和感受自己的情绪以及他人的情绪,并做出适应和调整,例如当孩子感受到消极情绪如愤怒或者沮丧,可以通过语言帮助他们表达自己的状态、需求等,而不通过行动发泄出来。父母的自我情感调节有助于社会情感的学习,通过父母自身的示范,孩子在日常生活中能够正确识别、调节自己的情绪,避免情绪问题积累。在社会交往技能方面,家庭也是孩子在日常交

往经验的开始,父母可以鼓励孩子和同伴进行交流、分享,通过家庭聚会、集体游戏等方式提升孩子日常社会交往技能。同时,也应关心孩子的成长,孩子渴望的尊重和陪伴,学习如何交朋友、如何处理矛盾及同情之心。通过家庭的积极引导,能够培养孩子在情感交流和社交互动的基础上获得信任和支持,建立健康的社交环境。父母策略的核心为家庭支持与引导,就是要协助子女合理表达或管理在不良情绪时出现的问题,并给予情绪表达技巧和训练,给子女提供社交环境,以促进儿童心理健康、表达与社会行为发展^[6]。

4 结语

综上,通过对家庭教育方式与学前儿童心理健康的关系进行相关研究,可知家庭教育是儿童身心发展健康的第一站。父母的教育方式,家人之间的相处、关心、支持、帮助等都对孩子情绪、内心的成长有着极大的影响。帮助家长树立正确的教育观念、促进家庭学校共同成长及对儿童情绪、社交早期行为干预有利于学前儿童心理健康水平的提高,不仅是对学前儿童心理健康的早期保护,同时也是学前儿童未来发展社会化的心理、心理韧性的良好基础。希望本文研究能够给后期家庭教育和心理健康教育提供一

些新的思考,同时为更多的家庭提供教养的方法以及参考,帮助他们更好地教育儿童更加健康积极地成长。

参考文献:

- [1] 郑美晨,黄秋月,李晶晶等. 家庭教养方式和心理韧性对学生心理健康的影响[J]. 当代教育, 2023(1):48-50.
- [2] 吴婉婷. 教养视角: 父亲参与教养与儿童情绪能力发展的关系[J]. 社会科学前沿, 2024,13(4):328-336.
- [3] 柯曼. 解读家庭教养方式对幼儿心理健康的影响[J]. 女报, 2024(1):0190-0192.
- [4] 范茂哲,张晨曦,许岚岚等. 家庭教养方式和心理韧性对大学生心理健康的影响[J]. 当代教育, 2024(1):79-81.
- [5] 栾晓英,刘旭东,石继超. 不同家庭教养模式的青少年心理健康状况和行为表现调查研究[J]. 心理月刊, 2024(20):36-38.
- [6] 王建芳,郑利锋,钱秀莲等. 初中生心理健康状况和父母教养方式的关系分析[J]. 健康研究, 2024,44(6):632-636.

作者简介:杜文秀,(1981.0-),女,四川成都人,工商管理硕士,副教授,研究方向:心理学,文化旅游。