

正念教养对幼儿害羞和社交淡漠的影响亲子关系的中介作用

徐艺玮

(盐城经济技术开发区蔡尖幼儿园 江苏盐城 224000)

摘要: 害羞和社交淡漠是幼儿社会偏好的两个关键指标,并且还属于他们普遍存在的适应社会的难题,与成年人以及年纪相对较大的儿童存在着明显的区别,幼儿更有可能通过回避、哭泣、愤怒、攻击等行为表现出害羞和社交淡漠。家庭是幼儿的主要生活场所,因此家庭因素,包括教育理念、方法以及父母与子女之间的关系等方面均与上述两个问题密切相关。家长、学校、社会应树立正念教养理念,推进正念教养实践,促进良好亲子关系的建立,为幼儿社会心理的发展提供多方面支持。

关键词: 正念教养; 幼儿害羞; 社交淡漠; 亲子关系; 中介作用

【Abstract】 Shyness and social indifference are important indicators of children's social preference, and also common social adaptation problems of children. Different from older children and adults, children are more likely to show shyness and social indifference through avoidance, crying, anger, aggression and other behaviors. Family is the main living place of children, so family factors, such as mindful parenting, family parenting style, parent-child relationship and so on, affect children's shyness and social indifference. Parents, schools and society should establish the concept of mindfulness education, promote the practice of mindfulness education, promote the establishment of a good parent-child relationship, and provide various support for the development of children's social psychology.

【Key words】 mindful education; Young children are shy; Social indifference; Parent-child relationship; Intermediary role

害羞和社交淡漠是幼儿社会偏好的重要参数,并且还属于他们普遍存在的适应社会的难题,对他们的心理与社会化发展起着非常明显的负面作用,还可能导致他们产生自闭症、焦虑等^[1]。所以,上述两个问题一方面能够会使家人产生担忧,另一方面还能够吸引幼教从业人员与学术界专家人士的关注^[2]。所以,本文结合前人的理论成果,首先阐述了正念教养与上述两者之间的关系,在此基础上,制定了科学合理的对策。

1 正念教养的内涵

具体来说,即指教养者基于当前的环境条件,对个人、子女此时的内在状态与教养互动过程的有意识的、不加判断的注意和觉知。它能够使孩子家长认识到自己在教养当中面临的养育压力,在此基础上,提高自身的教养能力。按照相关研究结果,父母这方面的水平愈高,他们就会表现出愈发积极的教养行为。它与各种积极教养具有一定的正相关性^[3],同时,它与各种消极教养之间具有一定的负相关性。倘若观察、探索等幼儿好奇心的外在表现获得其他人的支持与认可,那么他们的好奇心将会得到有效保持,且促使他们积极主动地进行探究。相关研究结果表明,他们的好奇心随着他们获得家庭支持的增多而提高^[4]。倘若他们好奇心得来自于家庭长辈的批评、约束、讽刺等,那么他们的外在的好奇行为将慢慢丧

失,他们会慢慢形成各种消极行为,例如回避、冷漠等。家长在抚育孩子过程中较多运用积极教养方式,而一般不采用消极教养方式,有助于孩子养成良好的创造性个性特征。综上所述,正念教养有助于推动他们好奇心实现良性发展。

2 亲子关系在正念教养与幼儿害羞、社交淡漠关系中的中介作用分析

2.1 正念教养能够促进亲密性亲子关系

正念教养水平相对较高的家长在与孩子沟通过程中往往比较灵活且具有相对较好的反应能力,家长对与子女沟通的各个环节均非常敏感,面对子女的所有行为均十分冷静的接纳,并非硬性地将自己的意愿施加在他们身上,以尽可能地降低自动化反应对亲子关系的损害。不仅如此,按照正念教养理论,家长认真倾听孩子的诉说,有正念的家长在教育孩子过程中常常会利用自己的眼神去留意子女,认真倾听他们的真实想法,能够高效地检索他们的观点以及感受^[5]。另一方面,子女能够充分体会到来自于家长的正向的情感支持,会更加信赖家长的正念教养,喜欢与家长沟通交流,使得双方之间建立起更加密切的关系。所以,当家长在与自己的子女沟通过程中引入正念教养时,一方面能够有效提升家长自身的教养能力,另一方面,还能够增进自己与孩子的关系。

2.2 亲密性亲子关系与害羞、社交淡漠呈负相关

在幼儿早期经验中亲子依恋是最重要的社会关系，对他们的社会行为的发展起着非常巨大的作用。亲子关系在一定程度上关系着他们的社交行为。冲突性亲子关系中的不安全依恋会导致他们感觉自己身边的环境是无法确定的同时还是难受的，进而使得他们在社交过程中形成害羞或社交淡漠的倾向。而亲密性亲子关系中安全的亲子依恋能够使他们学会与他人沟通交流的技巧与行为价值观，在此基础上，还能够有效提升他们的自信心，为他们更好地进行社交活动创造良好的条件，且能够有效避免他们的害羞和社交淡漠^[6]。所以，正念教养可以在很大程度上增进亲子关系，同时还能够使们养成积极的心理表征，有效缓解他们在社交过程中的不良心理情绪，从而消除他们的害羞和社交淡漠。

3 加强正念教养、促进良好亲子关系建立的对策

3.1 在家长层面：协同教养、自我教育

家庭是幼儿的港湾，也是他们内心之中最信赖的场所，家长是其中最为重要的角色，他们的自我培育水平在很大程度上影响着正念教养的质量与效率。首先，在“知识的培育”上，家长需要积极进行学习，提升自身素养。他们的正念教养能力主要由自己的努力程度与意愿决定。所以家长需要逐渐提升自身的文化素养，树立起良好的正念教养意识，积极主动地学会相关技能。其次，在“行为的培育”上，家长必须充分注重内部各个人员的协同教养。家庭中的协同教养具有非常重要的作用，能够有效遏制每个成员的不理性行为，避免专制教育且缓解由此造成的负面作用，同时，对于创设和谐稳定的家庭环境起着促进作用，有效降低教养压力。所以，家长需要充分注重家庭成员的协同教养，加强彼此之间的交流，构建起一个良好的亲子教养体，尽量多陪伴子女。

3.2 在幼儿园层面：科学引领、培训指导

现阶段，父母基本上通过前往心理培训组织学习正念教养方面的知识与技术，但是，这种方式会占用许多时间，对大部分父母而言，很难抽出许多时间参与该类培训。另一方面，人们对于心理培训组织存在着认识上的误区，将其视为治疗心理问题的场所，所以使得许多家长望而止步。针对上述问题，幼儿园需要加强与家庭的合作，向家长宣传正念教养相关知识，使得正念教养真正能够进入家庭之中，在此基础上，着力推动相关培训指导工作。具体来说，学校应当着重做好如下工作：第一，积极主动地对家长宣传正念教养相关知识与技能，并做好相应的指导工作。学校在运作过程中应当充分发挥家委会的作用，利用该组织做好相关宣传与指导工作，

在此基础上，还可利用宣传册以及校园宣传栏将正念教养的重要作用传播给家长，将相关理论与技能传授给他们。第二，经常性的聘请专家前往园内作报告，向教师传授正念教养技能以及策略。在学校内部经常性地举办相关主题的讨论会，引导他们积极学习与探究正念教养，尝试着开发这方面的课程。第三，定期举办相关主题的家园合作交流会。邀请家长与老师共同探讨正念教养项目，加强双方之间的交流互动。

3.3 政府和社会组织层面：营造环境、提供支持

正念教养的顺利实践需要得到官方以及非官方机构的支持。首先，政府应当以身作则，从多个层面提供保障。政府还需要随时监测传媒信息的情况，加强引导，为相关理论的共享及其顺利实施创作一个良好的条件，构建一个正念教养平台，为相关资源的充分共享提供坚实的保障。其次，社会组织也应当积极参与其中，给予正念教养更加优质的基础服务。其一，企事业单位需要强化内部管控，注重职员的家庭生活，尽可能的不占用他们的下班时间，尽量多为他们创造陪伴子女的机会，尝试着为他们的家庭设置许多休闲娱乐空间、配备相关设施；其二，社会团体需要为其开展提供全面的资源，包括学习场所、课程以及相关设施等，除此之外，还需要为其提供家庭培训指导等。

参考文献：

- [1]李玮玮,曹清清,林靖雯.正念教养与父母对大班幼儿消极情绪反应方式的关系研究[J].广东第二师范学院学报,2022,42(01):103-112.
- [2]媛媛媛,臧雪艳,赵悦,张伊.正念教养对教养风格和婚姻满意度的影响:育儿压力的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2020,28(06):1215-1220.
- [3]谢庆斌,王英杰,胡芳,刘晓洁,李燕.4岁儿童抑制控制与社会技能:社会退缩的调节作用[J].中国临床心理学杂志,2020,28(05):1033-1037.
- [4]姜瑜,王玉正,罗非.正念养育的研究现状及展望[J].中国健康心理学杂志,2022,30(05):778-785.
- [5]李娜娜.家庭教养方式对小班幼儿害羞的影响[J].陕西学前师范学院学报,2022,38(05):22-28.
- [6]陈颖娇,彭先桃,刘航倩,闫景蕾.父母正念与幼儿行为问题:家庭亲密度和适应性的中介作用及亲子时间的调节作用[J].中国临床心理学杂志,2022,30(02):403-407.