

浅谈如何构建和谐亲子关系

何琦

西安理工大学附属小学 710043

摘要: 营造一个和谐的亲子关系是构建和谐社会的基础,同时良好的亲子关系的构建也关系到了学生未来的发展和成长。家长是学生的第一任教师,家庭环境氛围还有家长的一言一行都会对学生产生重要的影响。作为家庭要认识到言传身教的重要性,要能够和孩子保持良好的沟通,能够认识到孩子的心理和生理需求,尽可能避免彼此之间的冲突,只有这样才能构建和谐的亲子关系,也才能够促进孩子更加健康的成长。

关键词: 亲子关系;家庭教育;和谐

家庭是社会最基本的组成单位,家庭教育对于学生有着重要的影响,良好的家庭构成和家庭教育能够促进学生健康的发展,从而推动社会的和谐和进步。在家庭教育中,需要积极地提升亲子关系,构建和谐的亲子关系,打造幸福的家庭模式才能够促进学生良好的发展和成长。可以说家庭教育是终身教育,会对一个人的一生产生深远的影响。而家庭教育质量的高低往往由亲子关系决定,本文针对家庭教育中和谐亲子关系的构建进行探究。

一、构建和谐家庭亲子关系的必要性

亲子关系的本意是指具有生物血缘关系的亲代和子代之间的联系。本文中研究的亲子关系是指基于血缘和共同生活的家长和子女之间的关系。这种关系也是青少年三大社会关系中最重要的一种关系,对于青少年的身心健康发展而言,影响程度最大。和谐的亲子关系一方面能够增进父母和子女之间的情感交流,促使他们在生活中相互了解、相互理解,这在很大程度上能够影响孩子的个性发展、是非判断以及自我概念建立。另外,和谐的家庭亲子关系能够培养孩子乐观积极的生活态度,同时也为他们在接受学习和教育时提供了稳定的心理建设。大量的研究表明,学生拥有良好的家庭关系,更能安心学习、认真听讲,尤其是对于小学阶段的学生而言,家庭关系是学生最先接受,也最长期接触到的一种关系,对学生的影响非常大,不仅会影响学生的学习成绩,还会帮助学生形成正确的社会行为。

二、构建和谐亲子关系的有效策略

(一) 要学会接纳孩子

世界上没有完全相同的两个人,每个人都有着他自己的特点和个性。那么在家庭教育中家长必须要十分清楚自己的孩子的性格特点还有孩子的喜好和智力发展的水平,然后从自己的孩子实际情况出发设定一些目标。记得遇到过这样的一个场景,一个孩子下学后把数学练习卷交给了自己的妈妈,妈妈看到了孩子的练习后直接就质问孩子,怎么分数这么低。甚至当着其他同学的面说自己的孩子不如其他同学,然后回家后要和孩子算账。面对这样的情况我和妈妈做了一定的沟通,让家长要认识到自己的孩子在数学这方面基础比较的薄弱,平时在用心的学习了,但是我们不能够急于求成,要给孩子树立信心,刚才的这些说话的内容很容易伤害到孩子的自尊心。家长也认识到了自己的问题。作为家长一定要善于接纳自己的孩子,要学会从自己孩子的实际情况出发去要求孩子,懂得接纳孩子的一切,才能够为后续构建和谐亲子关系

关系奠定基础。

(二) 家长要善于鼓励孩子

作为家长要能够善于发现自己孩子的闪光点,要学会鼓励孩子,要平时通过语言多和孩子交流,增强他们的自信心。记得我们班上有一个孩子家长来到班上找我,说孩子平时作业做的粗心马虎,在家批评的时候也是低头不说话,做事情不积极,没有什么进步。通过家长的表达能够很明显的感觉到这名家长对于自己的孩子的指责,感受不到她眼中孩子的优点。作为家长一定要先调整好自己心态,要能够善于从一句简单地鼓励孩子的话开始,积极地转变与孩子沟通交流的方式,体会学生内心的感受和想法,要学会在家庭中营造出一个积极地正能量的氛围,这样孩子才更愿意亲近家长,能够在获得肯定和鼓励中快乐的成长,也能够构建更加和谐的亲子关系。

(三) 家长要发挥榜样的力量

家庭教育言传身教至关重要。学生每一天都在和父母相处,父母的一言一行会直接影响到孩子,他们会不自觉的模仿家长。所以要想让孩子做到某些要求,那么自己就需要先严格要求自己,为孩子树立一个良好的榜样。记得曾经读到过一个孩子写的周记,周记中大概表达的是爸爸妈妈每天都会给他讲很多的大道理,买了很多的书让他读,但是从来没有去问他喜欢读什么书,而且自己在读书的时候爸爸妈妈不是在玩手机就是在看电视。其实作为父母要想真的让孩子养成一些习惯,应该善于陪伴着孩子一同来完成这些任务,进行互动,用自己的行动打动孩子,从而发挥出父母作为榜样的力量。

(四) 家长多和孩子进行亲子活动

其实家庭教育中最重要的就是陪伴。在日常生活中家长应该多留出些时间陪伴孩子,和孩子去共同完成一些活动。在这些亲子活动中家长能够有效地指导孩子掌握一些生活技能,能够培养孩子形成良好的道德品格,还能够增进父母和孩子亲子的关系,融洽家庭的氛围。平时家长也可以多和孩子一起参加一些运动游戏,在运动中增进彼此的默契度,构建更加和谐的亲子关系。

(五) 学会倾听

面对孩子的表达时,不要急于在第一时间作评价或给建议,不妨耐心一些,用心倾听他的问题。家长可以使用这几句中立式语言:“是吗?这样吗?然后呢?还有吗?”孩子很多时候需要的是陪伴和倾听,而不是拼命地给他灌输和建议。

(六) 重视陪伴孩子

父母认为对孩子的陪伴就是待在同一个屋檐下,但待在

同一个屋檐下却在两个房间中各做各的事，绝对不是陪伴。父母要做到的是“情感在场”，而非“物理在场”。比如孩子在学校里遇到了不愉快的事，你能询问孩子并且耐心倾听。即使没有最标准的答案，也力求给孩子一个微笑或者一个拥抱，然后告诉孩子：没有关系，谁都会遇到这样的事，我小时候也遇到过，下次再发生，我会和你一起面对。不要冷漠地把孩子推开，更不要指责和谩骂孩子，把过错都推到孩子身上。

(七) 家长要多些耐心和爱心

很多的家长都希望自己的孩子能够获得更快的发展，因此对于孩子做出了更高的要求，这些要求甚至超出了孩子的能力范围，为了能够让自己的孩子不被其他的孩子落下或者输在起跑线上，有的家长给孩子报了很多的补习班和特长班，但是忽视了孩子真正的需求和兴趣。这样只能破坏家长和孩子之间的关系，让学生对家长产生一种抵触性，并不利于和谐的亲子关系的形成。每个阶段的孩子都有着这个阶段的特点，作为家长应该多给孩子一些耐心和爱心，要能够学会从容的等待孩子，给到孩子一个自由的发展和成长的空间，顺应孩子发展的自然规律，这样才能够让孩子在快乐中成长，也才能够更好的打造和谐的亲子关系。

(八) 和孩子一起参与体育锻炼

和孩子一起养成健康的生活习惯，家长可以利用周末、晚上的时间鼓励孩子多参加体育锻炼，最好和孩子一起进行慢跑、球类等项目。体育运动不仅可以起到解压的作用，一起锻炼还会增进亲子感情。

(九) 利用活动渗透孝亲感恩教育

“孝亲敬老，感恩父母”教育是德育工作的重要内容，有利于提升学生感恩父母、孝亲敬老的意识，培养学生感恩父母孝亲敬老的能力，有利于创建和谐家庭，促进学生健康成长。为此，我校结合学校实际情况开展了一系列的“孝亲敬老，感恩父母”主题教育活动，如结合母亲节、父亲节和重阳节召开主题班会或组织亲子活动，召开“我的爸爸妈妈最

爱我”和“我最爱我的爸爸妈妈”亲子主题班会，深挖思政课中亲子教育内容，利用中国传统文化进行感恩孝亲教育等。

(十) 帮助学生建立自信、学会感恩

1. 学会感恩

课题研究开展以来，家长和老师反馈最多的是，学生比以前懂事了、更有礼貌了。在校园内见到师长主动问好，教师节制作或准备小礼品送给老师，老师上课前主动帮助老师准备教学用具等。周末回到家会主动与父母交流，主动帮忙做家务，节假日也会给父母送上温暖贴心的祝福。

2. 学生与家长在彼此平等和尊重的条件下进行沟通交流

开展亲子活动，为亲子间的沟通架起了桥梁，学生与家长在彼此平等和尊重的条件下进行沟通交流，相互理解、包容，化解矛盾与冲突。几年来，家长普遍反映与孩子的沟通顺畅了矛盾冲突少了，孩子的情绪稳定了。

3. 改善家庭教养方式，改善亲子关系

开展亲子活动，促进了家长更新家教理念，改善家庭教养方式，改善亲子关系，使学生感受到父母之爱 and 家庭的温暖，使学生拥有更多积极情绪，更加积极地投入到学习和生活当中，促进学生身心的健康发展。

三、结语

总而言之，构建和谐亲子关系关系到了孩子健康的成长，也关系到了家庭教育的质量。作为家长要能够鼓励孩子，要学会树立榜样，善于多和孩子进行亲子活动，根据孩子的成长规律让孩子健康自然地发展，切勿拔苗助长。

参考文献：

- [1] 万小燕. 构建青少年家庭教育中良好亲子关系 [J]. 文教资料, 2020 (3): 23.
- [2] 徐勤玲. 家庭教育中的亲子关系 [J]. 中小学心理健康教育, 2020 (10): 37-38.
- [3] 宋乔雨. 疫情期间成长型家庭教育及亲子活动的探究 [R], 2020.7

