

加强亲子依恋，提高儿童的学校适应水平

白向红

(河北省唐山市路南区东新街小学 河北 唐山 063000)

[摘要] 亲子依恋是父母与子女间最初的情感联结，故也是儿童学校适应中所需重点考虑的内容。四至六年级学生正在由亲子依恋朝着独立人格的塑造关键期，学校适应水平为衡量该阶段学生的在重要评价指标。本文着重从加强亲子依恋上着手创新，以为小学四至六年级学生的学校适应水平提供可行性借鉴。

[关键词] 亲子依恋；儿童；学校；适应水平

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.196

亲子依恋是父母与子女间最初的情感联结，也是儿童情绪社会化的初始阶段，对儿童的学校适应具有重要的意义。建立正向的、安全型亲子依恋关系，对儿童尽早适应学校生活，健康学习和正常人际交往等具有重要的意义；以“加强亲子依恋，提高儿童的学校适应水平”为重点议题。亲子依恋作为补偿一方父母依恋的重要媒介，对提升儿童，尤其是小学四至六年级儿童的学校适应水平等具有重要的现实意义。现就加强亲子依恋，提高儿童的学校适应水平的路径阐述如下：

一、和谐亲子关系，形成良性亲子依恋关系

因小学阶段的儿童，多历经儿童亲子依恋关系的密和期，心理发展的变动期等不同阶段，期间，以小学四至六年级学生为例，其自我意识及其独立意识日益增强，也在人生发展的各阶段面临着诸多烦恼及焦虑。故自近年间农村留守儿童进入大众视野，到灵魂深处的“贫困、瘦弱、期待”等烙印，使得该类儿童的成长中，因缺失父母关爱而陷入骄狂、自卑、叛逆、孤独、飞扬跋扈、渴望关注与爱等矛盾心理的交汇中。

父母有效地处理和满足儿童的需求，对建立儿童良好的安全，也能自在地进行探索活动中越来越独立，也更能容忍与父母的分离，不易产生焦虑或恐惧心理，有利于其独立性的发展。由此，提高母亲照看质量，可使儿童获得安全型依恋关系。对于母亲而言，在该阶段建立与儿童的和谐亲子关系，使儿童对母亲的依恋逐渐降低，以达到合理安排儿童生活，促进其全面发展提供可能。让其在轻松、愉快的环境下进食；满足其拥抱、抚摸等亲子接触机会，让其感受来自母亲的关怀。对于留守儿童，多在繁忙的工作中与儿童进行线上沟通，以在和谐的情感交流中，获得来自母亲的关爱。

积极回应儿童的信号并反馈，正确给予反应。多关心儿童，了解其内心的想法，在其哭闹时，予以恰当的方式及时回应。

建立好和谐的亲子依恋关系，在父母间明确自身职责和分工，并指导父亲积极参与，发挥其不可估量的作用。中国“丧偶式”育儿的错误观念之下，父亲的关系缺位，使得儿童易陷入对父亲敬畏有余、亲爱不足。针对父亲而言，构筑与儿童间的和谐关系，以和谐自身情绪，尽早适应四至六年级阶段的社会生活。

良好的家庭氛围，有助于小学四至六年级学生在潜移默化中形成安全型依恋关系。为儿童营造良性的、愉悦的家庭氛围，让小学生充分感受来自家庭的关怀，以在审慎的梯度上，予以儿童以陪伴。

教育儿童，重塑自己。充满爱以发挥儿童潜能，使其形成完整的人格。于儿童0-3个月；3-6个月；6个月至两岁半时等

不同阶段，使其形成和谐的依恋关系，儿童两岁半后的关键期作为修正目标的合作阶段，从母亲的角度题，理解和认识母亲情感，知道母亲爱自己，不抛弃自己，进一步理解父母的暂时性离开。防范儿童因分离产生的焦虑，以在后续沟通中，协同做好与父母的沟通关系。

二、创新亲子依恋第二关系，加深师生间的信任

教师应逐步成为小学四至六年级学生的替代依恋对象，以良好的师生依恋关系等补偿第一家庭关系中亲子依恋的缺失。小学生在性别上社会适应的人际友好维度女生显著高于男生；在年级上师生关系的依恋性维度、社会适应的学习自主性维度和社会认同维度上，四年级平均数低于五、六年级（19.20，20.13）；在学习自主性上四年级（22.89）显著低于五、六年级（24.91，24.55）；社会认同感上六年级（15.37）显著高于四、五、（13.73，13.78）年级。依恋性上，四年级学生低于五、六年级学生，这与其心理发展水平相关。加之低年级学生尚未从与父母的分离中摆脱，教师阻碍了其和父母在一起，尚未摆脱对父母的依恋，处于过渡期；而到了五、六年级后其发展趋于稳定和适应，与教师主动建立起亲密友好的关系。亲密性、依恋性与社会适应呈正相关，得分越高的学生，其社会适应情况越好。

因长期分离引发的儿童“分离焦虑”，以在儿童与父母间深化父母和儿童间的依恋关系，以浓郁深厚的感情，使得儿童与父母科学相处。

父母在离开期间要经常与儿童保持联络，即通过电话、网络等方式保证和儿童有充分的联络时间，让儿童依然能感受到被关爱，不让他们觉得自己被父母抛弃。与儿童讲清楚自己离开的原因，避免儿童产生强烈的负罪感和自卑心理。告知儿童离家的行程安排，告知儿童事情真相是尊重和信任儿童的表现。确保儿童能得到充分的照拂，即安排亲人专人照顾儿童，保证其情感能感受来自父母的依恋关系。

三、家校共育，助力学生顺利度过亲子依恋期

教师与家长双方需进一步加强沟通与合作，在充分了解学生基础上，在教育方式与措施上形成合力优势；根据学生在适应过程中的不同表现采取有针对性的教育措施，帮助不同依恋类型学生顺利度过转换期。教师要注意与回避型依恋学生建立起亲密、和谐的关系，以更好地引导其更好地融入学校生活之中，以达到融入集体生活的效果。

建立和维持亲密的依恋关系上，对父母曾经共度过的那些欢乐时光；所表示出的对他们和他们的梦想的尊重。具体方法上，父母和儿童的每次见面和别离建立一些习惯模式，告诉他们父母是爱他们的；当他们要离开时，对他们来一个拥

抱或亲吻。离别后再见面时告诉他们：“见到父母真的太好了！”“吃早餐的时候，问问他们：今天打算做什么呢？”

应用有效可行的方法，构筑亲子依恋关系的促进策略。如对他们说的或者做的事情（哪怕听起来有点不靠谱）经常表现出父母的兴趣；和他们聊一聊这一天发生在他们身上的最好的事情及那些不太顺利的事情；和其充分了解其独特爱好；多融入其内心世界、多方理解他们。询问儿童们觉得自己能够承担哪一部分的任务，如观看父母刷牙并加以模仿；和父母做一个可爱的蛋糕，它看起来和图画中一模一样。多陪在其身边，和其分享感受、与他们有情感上的共鸣。利用客观环境因素来帮助维持良好关系。给他们一些零用钱，并指导他们在自由支配时着重正确使用。设计安排一些“家庭欢乐时光”。在一起玩的时候，按他们的规矩来；建立情感联结和增进亲子关系的事情；无论是父母还是教师，均可以和儿童们一起做过的快乐的事、一起度过的幸福时光是维系其亲子依恋关系。

对于教师而言，通过家长会、家访等形式，多指导和帮助家长，制定有效可行的训练目标和内容，让学生充分参与到训练中来，整体上提升学生的应用能力。在自我照顾上，基于居家生活、社区生活过渡期上，以此来达到自我照拂的亲子依恋关系的效果。通过各类型的活动对学生进行基本的生活、学习、社交等能力的训练，也对扎实文化学科知识的掌握，加深对其他学科理解和记忆，提高其认识能力，以在交流信息、互相配合、互相帮助中取得较佳的效果。

从实际案例出发指导家长们把握小学生的心理依恋期，以良好的情绪管理和适宜的处理方法构建起和谐的亲子关系，助力儿童顺利度过小学阶段，为未来共同成长打好基础。因四五年级儿童是从准青春期向青春期发展的过程，这个时候的儿童已有自己的想法和个性，已初步形成了正确的人生观。但受其能力强，交往困难多，情绪较不稳定。父母需多理解儿童，多倾听儿童的心声，多沟通，多陪伴。首先，儿童在入学一个月内可能会出现分离焦虑，可能产生行为上和躯体化的求医院门诊的帮助。其次，进入小学后，儿童所处的环境产生了变化，在作息时间、人际关系等方面和幼儿园都有很大的不同，所以对小朋友的沟通交往能力就提出了更大的要求。最后，引导儿童养成良好的道德行为习惯和学习习惯，培养儿童的学习兴趣。培养良好的亲子关系才能有利于儿童的健康成长，让儿童有一个良好的学习氛围。

父母不要过度的焦虑，以养成良好学习习惯，生活习惯，正确的价值观。父母必须培养自身的情绪管理。拥有一个稳定的情绪，是成为一位优秀父母的重中之重。应做引导者，而非主导者，应理解儿童，支持儿童兴趣爱好，尊重儿童想法，多鼓励，放手让他成长，相信他定能给我们意想不到的惊喜。

四、以体育教学和心理教学相融合，借鉴经验并加以改进

在日常课堂教学中，创设民主、宽松、愉悦的教学环境和气氛，使得亲子依恋关系更富社会性。而在学校适应上，基于其思想意识形成阶段，允许学生提出各种想法，催生学生的奋斗精神和适应学校水平。遵循个性化发展原则，将学生的学校适应和亲子依恋进行良性融合，最终于鼓励性、标准化识别中，全面发展学生个性，更好地适应社会生活。

以体育教学为学生交流感情、学习协作的客观存在，以

更有利于学生的社会适应能力培养。在开放性、动态系统中，以得到最佳功能、效用。以篮球、排球、足球等集体性活动，体现学生个人与集体间的交往关系。基于创造意识、创造精神和能力的塑造上，要适时把握学生的基本心理状态及其年龄特征，进行不失时机的加强亲子依恋关系。

流动儿童的亲子依恋水平越高，他们的城市适应越好，亲子依恋通过老家总认同对城市适应产生积极影响，而通过北京总认同对城市适应产生消极影响^[1]。亲子依恋中的自我模型和父母模型对城市适应均有直接预测效应；心理韧性在其中均起到显著的部分中介作用；亲子依恋可以直接影响城市适应，也可以通过心理韧性的中介作用间接影响城市适应^[2]。考虑儿童长远发展的社会文化适应性视角，加强对非言语信息、亲子间交互回应的分析，拓展儿童中期和青春期^[3]。亲子沟通、同伴友谊质量与农村留守儿童社会适应性两两之间均存在显著正相关；同伴友谊质量在亲子沟通与农村留守儿童社会适应性之间起部分中介作用^[4]。凸显在小学四至六年级学生亲子关系、自立行为与学校适应显著正相关，自立行为分别在母子关系、父子关系与学校适应的关系之中起中介作用^[5]。

总之，加强亲子依恋，提高儿童的学校适应水平为有效解决路径。而构筑安全依恋型关系，让小学四至六年级学生更健全，更自信、友善、乐于探索。成年后：更阳光、自信、有积极向上的心态，遇到挫折不易受打击。表现在学校人际交往上，有爱与被爱能力、面对自己的感情不回避，也可很好的接纳别人情感，有同感心里。据此，给儿童足够的爱，让儿童感受到来自父母的爱，但要逼民过于宠溺儿童。时时告诉儿童，妈妈/爸爸爱你。给儿童足够的信任，说话算话，你教他如何做，后续他/她也会照做。做个情绪平稳的父母；儿童犯错时，需要家长温和而坚定的对待，并指导其后续改进；放下手机和儿童一起做游戏，玩他喜欢的玩具，走进他的世界，让儿童成为游戏的主导，有效陪伴。

结束语

和谐亲子关系，形成良性亲子依恋关系，以良好的家庭氛围教育儿童，重塑自己；创新亲子依恋第二关系，加深师生间的信任；家校共育，助力学生顺利度过亲子依恋期；以体育教学和心理教学相融合，借鉴经验并加以改进，以为小学四至六年级学生的学校适应能力和水平提高提供了依据。

参考文献

- [1]王中会.流动儿童亲子依恋对城市适应影响的内在机制：社会认同的中介作用[J].中国特殊教育,2016(2):56-62.
- [2]王中会,蔺秀云.流动儿童的亲子依恋与其城市适应的关系：心理韧性的中介作用[J].心理发展与教育,2018,34(3):284-293.
- [3]陆芳.儿童早期亲子间情绪谈话的影响因素[J].心理科学进展,2017,25(7):1162-1171.
- [4]彭美,戴斌荣.亲子沟通与同伴友谊质量对农村留守儿童社会适应性的影响[J].中国特殊教育,2019(9):70-76.
- [5]凌辉,黎任水,张建人,等.小学高年级学生亲子关系与学校适应：自立行为的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2019,27(1):134-137.