

6月龄-18月龄亲子关系培养课程第五周笔记

第五周学习主题：复盘学习

亲爱的家长，老师根据自己对于亲子关系的理解，结合家长的一些担忧，跟大家分享一些对于亲子关系的一些感悟。

还记得我们第一周笔记里提到的不同类型的亲子关系么？

- 溺爱型**：父母过度宠爱孩子。
- 专制型**：与孩子的所有事情都要严格把关，掌控孩子。
- 忽视型**：只养不教，不关心孩子，从感情上与子女隔离。
- 暴力型**：只知道用暴力来“教育”孩子。
- 期待型**：“望子成龙”“望女成凤”却往往忽视了孩子的能力和性格。
- 权威型**：尊重孩子的人格，不随意打骂孩子，也为孩子设定明确的标准与目标，在设定的过程中允许孩子参与讨论。

在亲子关系中，父母在处理孩子问题的时候往往有着多面性，时而严苛，时而溺爱。导致我们的亲子关系也会随之变化，比如在孩子不听话，惹我们生气的时候，我们可能会变成专制和暴力型的家长；在我们看到别的孩子很优秀，在和自己孩子对比的时候，我们就变成了期待型的家长。

相信咱们家长和孩子的关系大部分都处在权威型中，为了更好地增进亲子关系之间的关系，我们就要减少其他不良类型的关系出现，那就会用到我们之前介绍的三个方法。

方法一 发现并及时响应宝宝的需求

在生活中我们会遇到各种各样的情况，孩子的状况也是不可控的，当孩子做出我们意想不到的事情时，其实都是孩子的需求没有被满足，所以我们首先要做的就是：看到问题背后孩子的需求，及时响应宝宝的需求。

比如孩子纸尿裤不舒服了，这时候孩子可以哭闹或者还有点小脾气，这时候我们要及时响应孩子的需求“妈妈看到你在拽纸尿裤，纸尿裤不舒服了，别着急，妈妈帮你换一个新的。”也许没有立刻换纸尿裤，但是妈妈先用语言回应了孩子，孩子会感到自己被重视了、被看到了。

及时响应比满足更重要，就像我们大人一样，有时候我们遇到一个问题，可能问题不能立刻被解决，但是当我们表达了自己的状况，并引起了对方的重视，我们就会舒心很多。孩子和大人一样，希望自己的需求被“看到”。

方法二 给孩子提供稳定的环境建设

我们都知道家庭是孩子成长最重要的环境，稳定的家庭环境是建立孩子安全感和良好亲子关系的基础，一岁半之前也是孩子建立安全感的关键时期，频繁更换环境和看护者，则可能影响孩子安全感的建立。另外，婴幼儿对于环境的改变看似无所谓，其实是很敏感的。如果太频繁，对孩子的身体健康会造成隐患，如水土不服、乍冷乍暖等等，在心理上会让孩子产生不安定感，为孩子营造一个“安全岛”可以减轻孩子不安定感。

“安全岛”可以是一个娃娃或毛绒玩具，对于男孩子来说，“安全岛”可以是一个小汽车，或者是任何喜欢的东西。如孩子平时用惯的小枕头、小被子可随身携带，这样虽然“大环境”变了，小环境还是能给他一种一贯性的感觉。

同样更换养育者对于孩子来说也会感到无所适从，造成心理上的不安和矛盾感。如不得不更换养育者，家长一定要提前统一好养育方法和教育理念，并坚决贯彻执行，同时做好过渡，让孩子逐步适应。总之，家长们一定要重视孩子的成长环境，给孩子提供稳定的养育者、住所以及规律的作息和教养方式。

方法三 与孩子度过快乐的亲子游戏时间

游戏是孩子生活的一部分，也是孩子学习的重要方式，比如我们在和孩子上小步课程游戏时，每节课都是有不同的游戏环节组成的，孩子通过不同的游戏得到发展，同时在游戏中与爸爸妈妈的互动，会让孩子感受到被关注，对于孩子的安全感非常有好处。

今天帮助大家梳理了我们提升亲子关系的三个方法，亲子关系是一个长期的过程，比如我们看到很多青春期孩子和父母关系非常糟糕，表面上看可能是青春期的叛逆，但是底层其实是亲子关系出了问题。

亲子关系是孩子一生都非常重要的亲密关系，所有的教育都离不开亲子关系，亲子关系也是所有家庭教育的目标。让我们一起高质量陪伴，为孩子创造一个良好的成长环境，和孩子一起快乐的成长。