

母亲的心理弹性对幼儿情绪发展的影响及改善

朱鹏飞

韩国又石大学

DOI:10.12238/eces.v7i1.12904

[摘要] 母亲的心理弹性即是在育儿的过程中,面对育儿压力、家庭困境或生活挑战时所表现的情绪调节能力、适应能力和积极应对的策略。根据依恋理论母亲作为幼儿最主要的和直接影响的照料者。其心理弹性直接决定了幼儿的情绪发展环境。母亲是否能提供安全的依附、情感的支持以及良好的抗压榜样将是幼儿良好情绪发展的重要因素。本文还结合案例提出一系列增加母亲心理弹性的教育建议,为优化家庭教育实践及促进幼儿情绪发展提供理论依据。

[关键词] 幼儿; 心理弹性; 依恋理论; 情绪发展; 家庭教育

中图分类号: B844.12 文献标识码: A

The influence and improvement of mother's psychological resilience on the emotional development of young children

Pengfei Zhu

Korea University and Stone

[Abstract] The psychological resilience of mothers refers to their ability to regulate emotions, adapt, and actively respond to parenting pressure, family difficulties, or life challenges during the process of raising children. According to attachment theory, mothers are the primary and directly influential caregivers of young children. Their psychological resilience directly determines the emotional development environment of young children. Whether a mother can provide safe attachment, emotional support, and a good role model for coping with stress will be important factors in the good emotional development of young children. This article also proposes a series of educational suggestions to increase mothers' psychological resilience through case studies, providing theoretical basis for optimizing family education practices and promoting children's emotional development.

[Key words] Preschool children; Psychological resilience; Attachment theory; Emotional development; home education

引言

在新时代的社会背景下,新一代的女性拥有了母亲的角色。新一代的母亲面临着更多的育儿挑战和心理压力。在这样的社会环境下,母亲的心理弹性,即她们在面对育儿压力、家庭困境及生活挑战时的情绪调节能力和积极应对策略,成为影响幼儿情绪发展的关键因素。依恋理论指出,母亲作为幼儿的主要照料者,其情绪状态对幼儿的情感安全感、依附关系和社会情感发展具有深远的影响^[1]。现代母亲在社会多重角色的压力下,如何维持心理弹性并优化育儿方式,成为学术界和教育实践中需要解决的问题。基于此,本文结合心理弹性理论和依恋理论,探讨母亲心理弹性对幼儿情绪发展的影响,旨在为家庭教育提供理论支持,并通过案例分析提出有效的教育建议,以期为新时代家庭育儿实践提供指导,促进幼儿情绪健康的发展。

1 母亲的心理弹性与幼儿情绪发展的重要性

1.1 母亲心理弹性的重要性

心理弹性是指个体在面对压力、逆境或重大生活挑战时表现出的情绪调节能力、积极适应能力以及恢复心理平衡的能力^[2]。母亲作为幼儿主要的情感支持者,母亲的心理弹性在家庭环境中发挥着核心作用。母亲的心理弹性决定了其在应对育儿压力、挑战以及复杂生活环境时,能否保持稳定的情绪状态并给幼儿提供安全、积极的养育环境。

1.2 幼儿的情绪发展

幼儿情绪发展是指幼儿在成长过程中逐步形成对情绪的认识、表达和调节能力的过程^[3]。它包括情绪体验的感知、表达及调控,是心理健康和社会适应能力的重要基础。在早期,幼儿主要以基本情绪(如喜、怒、哀、惧)为主,随着认知和经验的丰富,他们逐渐发展出更复杂的情绪(如羞愧、自豪)并学会调节情绪反应。良好的情绪发展能够帮助幼儿更好地处理社会情境,

增强同理心和社会适应力。相反,情绪调节能力较差可能导致行为问题,影响人际交往和心理健康。

2 母亲的心理弹性和幼儿情绪发展的关系

2.1 母亲心理弹性对幼儿情绪发展的直接影响

母亲的心理弹性在幼儿情绪发展中起着至关重要的作用。母亲作为幼儿最主要的情感依附对象,母亲的心理状态直接影响幼儿的情绪调节能力和社会行为模式。幼儿根据母亲所表现出来的状态同时也会模仿学习或者出现相类似的行为和状态。母亲能够在生活压力或家庭困境中展现出较高的心理弹性时,幼儿更容易发展出稳定的情绪状态和积极的情感表达能力。这是因为心理弹性的母亲在育儿过程中表现出更强的情绪管理能力,能够以耐心和积极的态度回应幼儿的情绪需求,为其营造安全的情感环境。

并且母亲的心理弹性还通过言传身教的方式直接影响着幼儿。在面对所处环境出现的逆境时母亲能够通过自身的行为向幼儿传递积极应对逆境的策略和信念。更多时候这种无声的教育不仅帮助幼儿建立起对情绪的有效管理能力,还为其未来的社会适应和问题解决提供了重要参考。

2.2 母亲心理弹性与幼儿依恋安全感的关系

母亲心理弹性在对幼儿依恋关系的影响上也起到非常重要的作用。根据依恋理论,安全型依恋的建立离不开母亲稳定而敏感的情绪响应能力^[1]。心理弹性高的母亲更能够在育儿过程中保持情绪的稳定性,即便在面临压力时也能提供情感支持和安全感。这种稳定的依恋关系为幼儿的情绪发展提供了坚实基础,使其更容易在未来的社交情境中表现出积极的情绪调节能力和自信心^[4]。

2.3 母亲心理弹性的缺失对幼儿的负面影响

生活中当母亲心理弹性处于较低水准时,幼儿的情绪发展可能受到显著影响。母亲在面对生活压力或情感问题时情绪不稳定,可能导致对幼儿情绪需求的忽视或错误回应,甚至害怕去回应,从而破坏幼儿的安全依附关系。研究发现,母亲缺乏心理弹性可能导致幼儿在情绪表达上更为消极或激烈,甚至出现焦虑、抑郁等心理问题^[5]。

3 提升母亲心理弹性的建议

3.1 母亲自身加强心理调适与情绪管理

母亲如何提升心理弹性最关键的在于自身的情绪调节与压力管理。面对育儿压力、家庭责任和职场挑战,当出现逆境或者情绪反常的时候母亲首先需要学会自我觉察,认识到情绪的波动和压力的根源。通过练习转移、正念等情绪调节技巧,母亲可以更好地保持冷静和稳定的情绪反应。通过自我思考或者冥想有助于放松身心、减少焦虑,从而提高心理弹性。此外,母亲还可以通过建立规律的作息时间和健康的生活方式来提高自身的身体素质,增强应对压力的能力。这些方法不仅帮助母亲维持心理平衡,还能在育儿过程中以积极的态度回应孩子的情绪需求,只有自身充满了健康稳定的情绪才能为幼儿提供情感上的稳定支持。

3.2 家庭支持与合作的增强

在家庭的基本组成成员中,母亲的伴侣,孩子的父亲这个角色在母亲的心理弹性提升中起着至关重要的作用。并且家庭中其他成员如长辈的支持和母亲共同参与育儿不仅能够分担母亲的压力,还能帮助母亲建立积极的情绪反应机制。父亲的积极参与,尤其在育儿责任的共同承担方面,能够有效减轻母亲的焦虑感和责任感,从而为母亲提供更多的情感支持。并且家人的理解与尊重也能够减少母亲的孤独感,提升她们的心理弹性。家庭其他成员应当及时地跟母亲进行沟通交流,及时了解母亲的心理状态,舒缓母亲在生活中产生的焦虑情绪,共同解决育儿过程中的难题。

3.3 社会支持系统的构建与资源获取

现代社会中的母亲往往面临职场与家庭的双重挑战,因此,社会支持系统的建立至关重要。社会应提供更多育儿支持服务,帮助母亲缓解育儿中的压力。政府可以提供完善的托育服务,推行更加灵活的工作政策(如带薪育儿假、弹性工作时间),以减轻母亲的工作压力,避免双重煎熬。让母亲有充沛的精力和相对饱满的状态去关注孩子的成长与发展。社会也应该产生相关的社区母亲互助文化。从而让各个地区社区中提供母亲互助小组或心理健康辅导成为相对普遍化的认知,这样的环境给母亲建立情感支持网络,让母亲得到另一种情感宣泄压力的出处。通过线上平台或线下活动,母亲可以分享育儿经验、讨论心理健康问题,从而获得心理支持与育儿建议。

3.4 母亲自我成长与兴趣发展

母亲提升心理弹性还应关注自我成长与兴趣的发展方面。在育儿过程中,母亲往往会将大部分精力情绪投入到孩子的成长上,往往就会忽略了自己本身的需求。因此,当不好的状态和情绪增多的时候,母亲可以通过培养个人兴趣、学习新技能来提升自信心与满足感来抵消那些不好的情绪。例如养成规律性运动或阅读等习惯,能够让母亲得到放松的机会,增强其情绪管理能力和自我价值感。通过不断追求个人成长的同时,母亲能在育儿过程中保持更加积极和健康的心态。

3.5 母亲终身学习与心理教育的加强

随着现代社会文化的快速变迁,母亲应保持终身学习的心态,持续提升自身的心理弹性。学习情绪管理、压力应对技巧以及育儿相关知识,能够帮助母亲在面对挑战时更加从容。例如,参与心理健康课程、情绪调节的训练,以及正念冥想等,都可以帮助母亲建立更强的内心韧性。在当今信息化的时代,母亲可以通过网络平台获取心理教育资源,选择适合自己所需的补充方面进行学习,提升自身的情绪调节能力和应对压力的能力,从而在育儿过程中更好地发挥其支持和指导角色。

4 案例

4.1 案例分析

本文案例来自我在江苏新北龙虎塘幼儿园的实习带班中对于幼儿的活动观察以及对幼儿的家长访谈中产出。在带班中班活动过程中对两名关系很好但是表现方式截然不同的两个幼儿

小易和小非。一次集体手工活动中,手工材料短缺时,小易能够主动寻求教师的帮助,并尝试与同小组的其他同伴分享材料,共同完成任务;而小非发现自己手中的材料少了则迅速表现出情绪低落,到后续慢慢失控,大哭不止,并拒绝继续参与活动。类似的现象还发生在其他活动中:在一次运动竞赛类游戏中,需要小朋友们两两合作背靠背夹小篮球到终点。小易在和随机分配的幼儿合作中,即便中途球运掉了,也能够迅速跑过去把球捡起来并和合作幼儿再次尝试把小篮球夹住跑到终点,而小非同样的在球落地之后表现出非常无助等待同伴把球拿过来,再多次尝试都未到终点时候表现出情绪崩溃,甚至中途退出游戏。

在与两名幼儿家长进行幼儿园家长访谈后,才了解到,小易和小非的母亲是一对双胞胎姐妹。尽管成长于同一个家庭,因家庭分工和性格差异,通过幼儿园对家长的问卷测试上显示两位母亲的心理弹性水平存在明显差异。在访谈中了解到姐姐自幼承担了更多的家庭责任,例如帮助照顾妹妹、参与家庭事务,因而在成长过程中发展出了较强的情绪调节能力和应对压力的策略;而妹妹自小受到更多的宠爱和保护,在面对挫折时则显得较为脆弱。在成为母亲后,这种心理弹性的差异体现在育儿方式上。

在幼儿园家长商谈中,姐姐在面对育儿压力时能够保持情绪稳定和理性,如通过倾听、耐心沟通和引导帮助孩子意识到问题并改正。而妹妹则在访谈中提到自己常因压力情绪失控,甚至在孩子问题面前显得急躁或回避。这种母亲心理弹性的差异直接影响了孩子的情绪调节能力和行为表现。小易在姐姐的引导下,情绪稳定性和适应能力较强;小非则因母亲情绪不稳定和应对策略不足,表现出情绪调节能力差和适应性较低。

4.2 案例成果

4.2.1 母亲心理弹性对幼儿情绪发展的直接影响

母亲作为幼儿的主要情感支持者,其心理弹性水平对幼儿情绪发展有直接影响。姐姐通过自身较高的心理弹性,为孩子提供了稳定、安全的情感支持环境,帮助小易发展出良好的情绪调

节能力和社会适应力。而妹妹因心理弹性较低,在育儿过程中无法有效应对压力,导致小非情绪不稳定,表现出较低的适应能力和较高的依赖性。

4.2.2 心理弹性在育儿实践中的关键作用

案例验证了心理弹性的重要性:母亲在面对育儿挑战时,能够通过有效的情绪管理和适应策略,为孩子营造积极的成长环境。这不仅提升了幼儿的情感安全感,也帮助其发展出应对挫折和压力的能力。

5 结语

母亲的心理弹性作为影响幼儿情绪发展的关键因素,不仅关乎母亲自身的情绪管理能力,也深刻影响了幼儿的情感安全感、情绪调节能力以及社会适应性。本研究通过理论分析和案例探讨,揭示了母亲在育儿过程中保持心理弹性的重要性,并进一步强调了心理弹性在优化育儿行为和促进幼儿健康情绪发展中的核心作用。未来的研究和实践可以进一步聚焦多元化的干预措施,尤其是在现代社会快速变化的背景下,探索更多帮助母亲提升心理弹性的策略和路径。这不仅能够优化家庭教育的质量,也为幼儿的情绪健康和全面发展提供了坚实的保障。

[参考文献]

- [1] 鲍尔比,J.安全基地:亲子依恋与健康的人类发展[M].纽约:BasicBooks,1988.
- [2] 马斯滕,AS.普通的魔力:发展中的心理弹性过程[J].《美国心理学家》,2001,56(3):227-238.
- [3] 丹哈姆,S.A.幼儿情感发展.纽约:GuilfordPress,1998.
- [4] 汤普森,R.A.情绪调节:一个寻找定义的主题[J].《儿童发展研究学会专著》,1994,59(2-3):25-52.
- [5] 艾森伯格,N,法贝斯,R.A.情绪发展与情绪调节[M].见:《儿童心理学手册》,第3卷,1995:137-183.

作者简介:

朱鹏飞(1999--),男,汉族,江苏人,博士在读,研究方向:幼儿教育。