

Using Satir's Iceberg Theory to Resolve Deviant Behaviors of Children and Adolescents

Jingchu Zhang

Jianghuai College of Anhui University, Hefei, Anhui, 230039, China

Abstract

This study points out the current situation of family education in China, and uses the method of qualitative research to analyze the causes and solutions of behavioral deviations in Chinese children and adolescents through Satir's iceberg theory, aiming to allow more Chinese parents to better understand their children's appearance, the real reason behind the problem and how to learn how to live in harmony with the child to find an effective solution to the problem. And draw the following conclusions: in order to solve the deviant behavior of children and adolescents in a real sense, parents need to pay more attention to their children's inner desires and needs, and at the same time, they should also correctly examine and accept themselves, so as to be truly effective parents.

Keywords

family education; deviant behavior; self-examination; Satir's iceberg theory

运用萨提亚冰山理论化解儿童青少年偏差行为

张静初

安徽大学江淮学院, 中国·安徽 合肥 230039

摘要

此研究指出当今中国家庭教育现状, 并以定性研究的方法, 通过萨提亚冰山理论浅析中国儿童青少年出现行为偏差问题的原因与化解办法, 旨在让更多中国父母更好地了解孩子出现问题背后的真实原因以及学会如何与孩子和谐相处, 寻找到有效的解决问题的办法。并得出以下结论: 为实现真正意义上化解儿童青少年偏差行为, 需要父母对孩子内心深处的渴望与需求给予更多的关注, 同时也要对自己进行正确的审视与接纳, 做真正有效能的父母。

关键词

家庭教育; 偏差行为; 审视自我; 萨提亚冰山理论

1 引言

本研究的对象看似仅是这一代出现偏差行为的儿童青少年, 但实际上还有他们的原生家庭。根据本次研究基于的理论基础——萨提亚冰山理论可知, 儿童青少年的行为和心里都与家庭的成长环境密不可分。因此想要真正意义上化解儿童青少年的偏差行为, 不仅需要对他们的内心给予更多关注, 更需要父母也在通过审查自我和接纳自我中与孩子一同成长, 做有效能的父母, 为孩子提供健康, 利于成长的家庭环境和氛围。本研究目的在于, 通过冰山理论视角, 探寻出能够化解儿童青少年偏差行为的可行办法, 为正处于不良家庭关系中的儿童青少年及其父母指出一条可行之路。

2 当代中国家庭教育现状

当今社会, 越来越多的家庭面临着亲子关系紧张, 儿

童青少年行为出现偏差的情形。一方面不利于个体心理健康成长, 另一方面更不利于家庭和社会和谐^[1]。在很多家庭关系中, 常常伴随着争吵与冲突, 父母无法理解孩子的某些行为举措, 实际上在冰山理论视角中, 行为只是一个人所展现出的一小部分, 犹如悬浮在海面上的冰山一角。而看不见的部分是内心。但大部分父母, 只是就表面上看到的孩子的行为论事, 并没有看到孩子行为背后真正的需求与渴望。以一些选择控制型教养方式的父母为例——所谓控制型教养方式是指父母强调严格控制和孩子无条件服从, 同时在情感上以冷漠的态度对待孩子, 很少考虑孩子的需求和意愿。具体表现为: 他们不让孩子参与或质疑父母的决定; 不让孩子自己做决定; 通过惩罚和胁迫来管教孩子; 使用消极的, 充满情绪的表达和批评, 如“我对你感到失望”和“我因你感到羞耻”等。临床心理学家 Dr.Jonice Webb 提出了“童年期情感忽视”这一概念, 指的是一种由于父母没能给予孩子足够的情感回应所造成的创伤。他总结道, 情感忽视的表现有多种形态, 如父母对孩子期望过高, 不关注子女的真实心声, 忽略孩子的情

【作者简介】张静初(2001-), 女, 中国安徽合肥人, 本科, 从事英语研究。

感体验等。正如上述所说,选择控制型教养方式的父母并没有正确地关注孩子内心真实的想法与心声,忽略了孩子需要的情感体验。依据 Dr.Jonice 的研究结果可知,情感忽视可能会对个体产生的影响有:自我价值及自尊缺陷,表达障碍,缺失感,抑郁以及成瘾行为等。所以,当子女出现了所谓的偏差行为,也许是父母的教育方式出现问题。依据简单心理 2021 年中国大众心理健康调研报告数据可知,各类原生家庭困扰在原生家庭议题人群中的分布情况为,有 35.96% 的人群一直受到父母的严格管控以及 34.47% 的人群长期被父母忽略,缺乏关爱。二者所占比例为最高。可见中国很多父母的家庭教育方式并不正确。

同时,中国家庭教育也受到学校的影响,使得家庭教育成为学校教育的附庸或延申,其职能作用越来越出现偏差和削弱。中国家庭教育之所以很大程度上被学校教育同化,是因为家长们接收到的是学校的错误宣传,即所谓的“三岁关键期”“应在起跑线上”等错误的家教理念。这说明,中国大多数的家庭教育缺少科学的理论指导且大部分家长在接受家庭教育指导培训上没有主观能动性。

这就意味着,中国的家庭教育普及和宣传工作仍处于起步阶段,大部分家长对于家庭教育没有足够的了解同时也不愿去主动接受培训,甚至并没有意识到自己教养方式存在的问题。研究人员对于家庭教育的研究也处于理论研究阶段,范围基本是在基本理念和实务技巧开展的,实践研究比较稀缺。笔者认为中国后期在家教教育的普及工作上可以逐渐加大,如设置讲座和制作宣传普及手册等,让更多中国家长了解家庭教育的重要性和必要性,从而选择主动接受科学的理论指导。这不仅能给中国家庭提供亲子关系缓和的契机,也给予研究人员更多理论应用于实践的机会,同时积累更多个案和特例,完善并适当将理论本土化,让从国外引进的先进理论更加适用于当代中国的文化背景。

3 相关概念及相关理论

3.1 萨提亚家庭治疗模式

萨提亚家庭治疗模式又称萨提亚沟通模式,是由美国首位家庭治疗专家维琴尼亚·萨提亚(Virginia Satir)女士所创建的体系。家庭治疗是一种新的心理治疗方法,从家庭角度剖析引起个人外显行为问题的根本心理问题。萨提亚建立的家庭治疗方法在于着重提高自尊,弥补内心的情感空缺,使个人达到“身心整合,内外一致”。

3.2 相关理论

萨提亚冰山理论是萨提亚家庭治疗模式的理论基础^[2]。该理论将人的整体比作浮在海面的冰山,在日常生活中个人的外显行为只是我们所能看见的冰山一角,但内心世界是隐藏在海面下的冰山主体。冰山理论强调由显露出的个人行为探索内心世界的真实需求与渴望,因此在进行干预时,关注内心感受,注重内心情感缺失部分的弥补,从而达到内外平衡一致,成为“完整的人”。

4 运用萨提亚冰山理论化解儿童青少年偏差行为

4.1 关注儿童青少年内心需求

依据 2021 年简单心理平台统计调研的中国大众心理健康问题分布情况数据可知,有 55.56% 的人群受到原生家庭的困扰,34.47% 的人群长期得不到父母的关爱,经常被忽略情感上的需求。受到此类困扰的人群所占比例排在前三名,可见中国很多家庭对于儿童青少年的内心需求并不够重视,有很多孩子会受到此类困扰。

错误的家庭教育方式会使得孩子在家中感受不到温暖,不仅会对家长反感,还会造成孩子内心更多的压力堆积,从而导致问题产生。最为明显可见的,就是行为问题,也就是我们说的行为偏差。常见的儿童青少年行为偏差有:厌学,辍学,拖延,学习动力缺失,上瘾,甚至犯罪。在萨提亚理论视角中,行为是受内心动力支配和影响的。所以真正想要化解儿童青少年的行为偏差,应当更加关注其内心的感受。

依据萨提亚冰山理论可知,人类内心最初都会生出渴望与需求,渴望被满足时会由此产生正向感受,内心充满力量,形成稳定而平和的行为与情绪,而未被满足时,行为与情绪就会出现负向与不稳定的状态,甚至会引起对于某种情绪与感受的羞耻感,这对心理伤害极大,同时也会导致对自我认知出现偏差以及对某些事物错误观点的形成。因此,当青少年儿童出现行为偏差时,关注其内心需求与渴望解决问题的重要因素。

作为青少年群体,也应该及时进行自我审查,知道和关注自己某些行为背后的真实需求,主动与家长进行沟通和表达,让他们了解和意识到我们内心的想法与情感需求。我们要学会主动地了解自己、重视自己,才能更好地与他人相处和爱他人。

4.2 父母对于自身的应对方法

运用萨提亚理论寻求解决方法时,不仅仅需要关注儿童青少年的心理问题,父母也可通过这种理论模式去探寻自身的问题。萨提亚理论适用于任何人去探究自我与他人,那么父母本身的教育方式出现问题就可以通过冰山理论先完整地审视和了解自己,学会接纳和调整自己,才可以更好地去教育孩子,使用正确的教养方式,平等地对待孩子,重视孩子的内心世界和情感需求。

但有些时候,孩子的行为偏差问题的出现,不仅仅局限于错误的教育方式,还会因夫妻关系、沟通方式等因素引起。父母的婚姻关系会影响其与子女间的亲子关系,尤其是在子女未成年时,如果父母婚姻关系破裂或者离婚就会对亲子关系造成破坏性影响^[3]。而亲子关系遭到破坏,父母就很难对子女进行管教,偏差行为应运而生。萨提亚冰山理论告诉我们,偏差行为的产生是由于内心的真实情感需求被忽略,由此可以推断,处于长期父母婚姻关系破裂的家庭中的儿童青少年未得到父母给予的完整的关爱与照顾,这一部分

的缺失导致的外显行为偏差很可能就是孩子对于想要引起家庭成员注意的渴望。理解这一点的父母会相应地调整自己的婚姻关系,营造和谐融洽的家庭氛围,给予子女足够的关爱与陪伴。

在沟通方式上,有些父母会给孩子强加自己的观念,而孩子坚持己见并形成对立,这时内心会有挫败感与愤怒感产生,而依据萨提亚理论可知,每个人的内心都是渴望被认同与被接纳的,追溯至原生家庭,就会发现最初很多人在童年时期内心的渴望与需求也是未被满足的,他们的父母也极少关注到处于童年期和青春期时的他们内心的情感体验与需求。此刻作为父母的他们,在教育孩子时,也会将上一代的教育模式投射在自己的孩子身上,形成自动化反应。如若运用冰山理论进行自我探寻,父母会意识到这种将自己曾经的经历投射在孩子身上的自动化反应以及孩子对于被认同的需求,积极主动地改变沟通方式上的错误,去寻找合理、平等且耐心的对话方式。因此,如若不先审视自我、接纳自我,那么就无法从根本上解决孩子出现行为偏差的问题。

5 结论

通过运用萨提亚冰山理论的分析,可以得出化解儿童青少年的有效方法有以下几种。

5.1 认识和理解孩子

所谓认识与理解孩子,就是要意识到孩子内心真正的渴望与需求。作为有效能父母,要多多鼓励孩子、赞美孩子,让孩子产生被爱、被接纳与被认同等正向感受,使其内心的幼苗获得丰富的滋养,从而培养孩子的自信心,树立正确的自我价值感和对待不同事物的正确的立场与观点,形成和谐的与人交往的模式与原则。有效能的父母在鼓励和赞美孩子的同时也会给予更多的陪伴。意识到孩子内心需求的父母,会多利用闲暇教育,不仅给孩子传授更多学校外的生活技能,培养孩子更加健全的人格,也满足了孩子对于陪伴的渴望。

同时,真正有效能的父母,对于家庭教育有自己的见解,不会成为学校教育的附庸,而是积极营造和谐轻松的家庭氛围,减少对孩子的压力施加,给予更多安全感与归属感,让孩子在学校里得到的压力得到相应及时的舒缓。

5.2 审视与接纳自己

有效能的父母也会通过科学的理论方法探索自我、审视自我,从自己身上找到家庭教育问题的根本原因。作为有效能的父母,通过自我审查后发现问题所在,应当先接纳自己,再逐步地改变教育方式、沟通模式及夫妻关系问题。作为父母,对于下一代的教育方式很容易会有自动化反应,那么在对于子女进行教育时应当更加客观理性。至于亲子之间沟通方式的问题,孩子需要的是更多尊重和平等的对待,让孩子能够自由地发表个人的意见以及做出决定。对于夫妻之间关系的矛盾与摩擦,在平时的相处中应该尝试改变双方的相处模式,多一些理解与退让,尽量营造和睦温馨的家庭环境。

最终形成的是和睦融洽的家庭氛围,平等尊重的教养方式,以及完整的人格——包括父母和孩子,达到萨提亚冰山理论所赋予的内外平衡一致的定义。

5.3 家庭,学校与社会的共同努力

为了儿童青少年的健康成长,不仅需要家长与孩子的努力,更需要整个社会的关注以及学校的重视。国家应当积极宣传和普及家庭教育的相关知识,注重对家庭教育研究人员和专家的培养,建立起一套完备的培训体系,让更多的家长重视起家庭教育,知道该如何实行正确的家庭教育方式。各地中小学应适当转变教育模式,减少对学生的压力施加,注重培养学生完整人格、全面发展,同时转变对家长教育观念的错误宣扬,与家长进行正确有效的家校合作,共同关注孩子的学业与身心健康。

5.4 理论本土化

目前,萨提亚家庭治疗模式在中国仍未获得大范围普及,针对目前阶段,研究人员还需要积累更多理论应用于实践的机会,根据当代中国文化背景将理论进行完善与本土化,实现理论在中国国内得到更好的应用。

参考文献

- [1] 吴丹.萨提亚冰山视角下的个案应用探索——家庭重塑自我改变的新契机[D].北京:首都经济贸易大学,2014.
- [2] 任静.萨提亚家庭治疗模式介入亲子冲突家庭的实务研究[D].武汉:华中师范大学,2016.
- [3] 吕玉文.萨提亚家庭治疗模式介入亲子关系的研究[D].广州:广州大学,2017.