

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

# 带着爱 读懂孩子的心

在家长和孩子的相处过程中，不可避免地会产生各种矛盾，如何去解决这些矛盾，成为家长的一大难题。“其实，有些时候家长过于急切地去表达自己的看法，会忘了倾听孩子的想法，家长和孩子缺少了一个可以互相交流的桥梁。”国家心理咨询师、心理电台《晓声聆听》创办人曾晓说。

近日，曾晓做客成都市高新区乐思学堂，与大家分享了一场以“孩子，我该如何来爱你”为主题的公益讲座，让爱在亲子关系中流动，并能滋养家庭中的每一个人。

■ 实习生 胡静

## 爱孩子从爱自己 开始

很多妈妈通常会过于将自己的注意点集中到孩子身上，把孩子当作自己生活的一切。这种想法不管是对孩子还是对妈妈都是不好的，孩子不能独立自主，妈妈也渐渐丧失了自己。

“其实，妈妈也可能只是长得像‘大人’的‘孩子’。一个妈妈对孩子的爱，终究要从爱自己开始。”曾晓说。

每一个妈妈都不是一开始就会做妈妈，都是从孩子出生以后才慢慢去探索如何做一个妈妈，这时的妈妈也是个孩子，她也需要从日常生活中去经历，去实践，去探索如何成为一个好妈妈，这也是一个不断成长的过程。

妈妈们有时会进入一个误区，将孩子作为她生活的重心，天天围绕着孩子转，一些妈妈认为，这是她爱孩子的表现，但是她却忘了爱自己。“妈妈们不要将全部精力放在孩子身上，不要把自己当作孩子的附属品，要认识到自己的重要性。”曾晓说。

“你认为自己很重要”，这种自我认同感对于一个家庭、一个妈妈来说

是不能缺少的。曾晓认为，“爱自己，清楚地知道自己的价值，这样的你才是快乐的。一个快乐的妈妈，才能培养出一个开朗的孩子。”

过度关注孩子，不仅会使家长焦虑，还会将焦虑转移给孩子。有些家长常常会对孩子说：“我都是为了你。”“我为了你这么辛苦。”……这些话其实会对孩子产生压迫感，将负担给了孩子，家庭也会失去平衡，这是不利于孩子成长的。曾晓建议，妈妈们应该从紧紧围绕孩子的怪圈里走出来，从爱自己开始，实现自己的价值，调整与孩子的关系，做一个好榜样。

## “我有问题，但是我不是问题”

“我是一名大学老师，我与我的儿子关系并不亲近，他反而和他父亲关系好。我先生是学理科的，可以和儿子一起玩乐高机器人和用望远镜看星星，而我只能帮他们搬搬电脑。我的儿子不准我动他的眼镜盒，在我帮他戴眼镜时，他会很烦躁，还对我发火。每当这个时候我也会很生气地吼儿子，我们的关系越来越恶劣，儿子与我的距离也越来越远。我对此有点羞愧和难过，

我不知道自己是不是哪里有问题。”讲座现场，家长张平哽咽地说起自己的经历。

“我们常常会把孩子挡在问题的前面，认为自己是一个问题，而不能将问题放到自己旁边，与自己的问题和平相处。我们要清楚，我们自己不是问题，只是有一个问题需要解决而已。”曾晓说，当亲子关系出现问题时，很多家长常常会将错误归结到自己身上，认为自己本身有问题，这是一个错误的认知。家长们要知道，在与孩子相处的过程中难免会出现各种问题，这是正常的。

曾晓分析，从家长张平的讲述中可以看出，她很爱儿子，不然不会在讲述时止不住地哽咽。她的内心一定深深地自责，认为自己是不是在日常生活中对孩子的陪伴很少，认为是自己的问题使孩子渐渐和自己疏离了。曾晓给张平支招：“你不要把自己看成问题，不要有那么大的心理压力。我们在与孩子相处的时候要注意细节，在你给孩子戴眼镜的时候如果孩子心情不好，发脾气，你不要吼他，因为这样只会让孩子反抗。在孩子发脾气时，你应该与他沟通，是不是哪里不舒服，要重视孩子的感受。爱孩子，真正理解孩子行为背后的感受很重要。”

## 有一种爱叫做放手

“我们常常说，我做的一切都是为了孩子，这对孩子来说是不公平的，将负担全部压在孩子的身上，会将孩子压垮。”曾晓说，一些家长认为的爱，是事事为孩子安排，替孩子挡下所有风雨，让孩子顺顺利利地成长。家长总想要为孩子做得更多，想要孩子少走弯路，但是有些时候要舍得让孩子去受苦，只有让孩子亲身经历，他以后才能面对这些困难，避免一些错误。

讲座现场，曾晓找了六位家长来做布条游戏，五个人扮演家长，一个人扮演孩子，五位“家长”分别拉着布条围在“孩子”四周。“在孩子小的时候，我们紧紧围着他，生怕孩子出现问题。但孩子渐渐长大了，家长还站在原地，没有学会放松。这时孩子就会感受到压抑、拥挤，感觉自己没有空间。孩子就会反抗、愤怒，想要逃脱束缚。”曾晓一边指导家长们做游戏，一遍讲解。游戏中，“孩子”在不停地向前闯，想要挣脱布条，而“父母”不停地向后拉，造成双方都很愤怒。

家长要渐渐地学会放手，学会在一定的距离里默默地关注孩子，给孩子一定的自由。在控制中长大的孩子会习惯被控制，会没有自己的判断

力，这对于孩子的成长是非常不利的。曾晓指出，“一个成长得很好的孩子，是一个充满活力的孩子。父母要从生命深处去理解自己和孩子，有时候放手是为了孩子更好地成长。”她告诉家长们，爱与被爱、安全感、价值观、独立自主和连接是“生命的五朵金花”，“父母不要剥夺孩子爱你的权利，当孩子想要关心你的时候，你不要用‘作业完成了吗’等话语来打击孩子的积极性，多与孩子进行互动。”

“培养孩子的最终目的是家长可以放心让孩子去过自己的生活。”曾晓说，家长要培养独立自主的孩子，让他们可以自己选择，并且为自己的选择负责。

倾听孩子的想法也很重要。曾晓指出，当孩子犯错或跟家长有不同意见时，一些家长总是喜欢跟孩子说“我想跟你谈一谈”。这部分家长是想要通过“谈一谈”告诉孩子应该怎么做，告诉孩子对错。其实，有些时候家长应该倾听孩子想要讲什么，先放下对错，放下自己的想法，用心与孩子交流。“一个好的家庭系统是容得下不同意见的，家长要让孩子大胆表达他们的想法，而不是直接告诉他们对错，要真正理解孩子行为背后的感受、想法、期待和渴望，营造良好的家庭关系。”曾晓说。

## 孩子，烂漫的春天在等你

■ 张小军

春天是充满生机的季节。在三年级的作文课上，我决定带上孩子们到田野里去走走，找点写作的直观素材。孩子们那个高兴劲儿呀，惊飞了林间的小鸟，也似乎要“压坏”新翻修的马路。没想到的是，在我兴味盎然地指导他们开始观察周围的花草树木时，竟有超过一半的孩子不认识胡豆花，只觉得那一串串“眨着眼睛”的花束好可爱。胡豆花不是我们当地农家必种的粮食作物吗？这些生于农村，长于农村的孩子应该不乏认识的机会呀。

这使我不由得想起了自己的小时候。那时候，我常常跟着大人一起去刨土种菜、浇水捉虫、拾麦晒场，虽然尘土满身、大汗淋漓，却乐不知疲。家里来客人了，不管是被大人叫去扯点小葱蒜苗，还是摘些辣椒茄子，我都能飞也似的去完成，以至于在很小的时候，我就能分清

麦子和稻子的播种季节，知道了“汗滴禾下土”的艰辛，懂得了“颗粒归仓”的道理，也养成了吃苦耐劳的习惯，从而在学习上能更加地努力，成为了一名光荣的人民教师。

这也使我不由得想起了假日里下村走访常见的场景——上午九点钟了，有些孩子还蜷在被窝里看电视、玩手机，床头放着未洗的碗筷；而家长呢，却在地里汗流浹背地忙碌。我也仿佛听见了家长经常给孩子说的一句话，“学习比什么都重要，只要你好好读书，我们再苦再累也愿意。”

很多家长常常抱怨学校教育不如人意，孩子不懂事。可我想告诉家长们，生活是最好的教育。带孩子走进自然、融入社会、体验生活比什么教育都重要。学生需要学习的知识和道理很多都要建立在生活经验的基础上，这需要家长带孩子去完成。就像我的这堂作文课，

如果孩子们具有相关的生活积累，就不会有不认识胡豆花这样的问题。同样，如果孩子富有了深刻的劳动体验，教育他们养成良好的饮食习惯也不会是困难的事情。

在春天，带孩子走进田野，看看破土而出的小草，欣赏缤纷绚丽的花朵，听听婉转啾啾的鸟鸣，嗅嗅沁人心脾的花香，让孩子感受大自然的神奇，体验生命的顽强和美丽，对孩子丰富知识，陶冶情操不无好处。

也不仅是春天，每个季节、每个时令、每个特定的场所和环境都有着独有的魅力和育人价值，就像刚刚过去的春节，即将到来的清明节，它们都有着独特而丰富的内涵。带孩子走进它们，去看、去听、去触摸、去感受，孩子一定会给我们一个大大的惊喜。

孩子们、家长们，烂漫无比的春天在等着你们，你们准备好了吗？

## 垃圾分类，从动手开始

本报讯（记者 梁童童 摄影报道）“小朋友们一定要记住，大棒骨很难腐烂，所以我们要把它放进其他垃圾里面做特殊处理，而不要放到厨余垃圾里去。……”日前，《成都市生活垃圾管理条例》正式实施，成都图书馆“阳光课堂”开展了垃圾分类少儿活动。通过现场练习分类投放“垃圾”，小朋友和家长们都学到了很多垃圾分类的“重难点”和“易错点”。

活动设置在成都图书馆的少儿阅览室内。小朋友们先观看了垃圾分类的宣传片，了解了垃圾分类的必要性；接着，在详细学习了可回收垃圾、有害垃圾、厨余垃圾、其他垃圾四个类型的内涵之后，小朋友们开始现场练习分类投放垃圾。每个孩子都领到了3至4张卡片，上面印有各式各样常见的生活垃圾：镜子、剪刀、阿莫西林胶囊、中药渣、无汞电池、鱼骨、大棒骨、卫生纸，等等，他们需要把这些“垃圾”投放到正确的垃圾桶内。

一轮投放结束，老师这就开桶验垃圾了。鱼骨易腐，放在厨余垃圾，正确；中药渣是植物，易腐烂，所以应该放厨余垃圾而非有害垃圾；内衣裤应该放在有害垃圾，因为它是贴身衣物，可能会沾上细菌；无汞电池已经没有汞了，所以放在其他垃圾就可以了。……虽然大家都学习得很认真，但是从投放结果来看，正确率还有待提升。“看来，垃圾分类还是需要自己亲手投放，才能真正把学到的知识内化于心、外化于行啊！”现场，家长王女士感叹道。

王女士的女儿宗子涵也是游戏的积极参与者。早在2019年，上海刚开始施行垃圾分类的时候，还没上小学的宗子涵就对垃圾分类产生了强烈的兴趣，自己就开始在家进行垃圾分类了。“她可能只是单纯觉得好玩吧，不过我觉得感兴趣就是最好的

动力。毕竟这类细活路就是要从手边的小事做起，才能养成习惯。”王女士说。

老师周蕾也表示，垃圾分类是生活习惯的重大改变，对于成年人来说难度会比较大，相比起来，小朋友可能会更容易接受和掌握，因为他们的生活习惯正处于形成的阶段。“孩子的积极性是很高的，他们的意识强起来了，反而可以监督家长。这样，一个孩子带动一个家庭，我们的环境肯定会慢慢变得更好。”



孩子们和家长一起认真学习垃圾分类知识



孩子们现场练习分类投放垃圾