

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

心理营养

孩子健康自信的必需品

资料图片



如今的孩子看似什么都不缺，但相当多的孩子却缺了重要的心理营养。所谓心理营养，是相对于物质营养而言的，是孩子在不同成长阶段的心理需求。如果孩子在童年时期没有得到足够的心理营养，终其一生，都会不断寻觅，很难具有幸福感。近日，在成都市锦江区社区教育学院“濯锦讲堂·智慧家长云课堂”上，国家二级心理咨询师李蓉为家长们支招，给予孩子心理营养，养育健康孩子。

■ 实习生 胡静

不同阶段的孩子需要不同的心理营养

那么，如何给予孩子心理营养，让孩子成为精神强大、心理健康的人呢？李蓉说，不同阶段的孩子需要的心理营养是不一样的，父母要掌握孩子的成长规律，给孩子最适合的心理营养。

无条件接纳是最基础的心理营养。孩子0—3个月时什么都不会做，他们需要父母的特别关注和照顾，这个时期，父母要无条件地关注孩子，满足孩子的需求，给予孩子满满的爱。

第二层心理营养是安全感。孩子4个月到4岁时是最需要安全感的时期，当他们开始慢慢学会爬行、学会走路，他们会尝试去探索更远的地方和未知的世界，如果这时候父母稳稳地站在他们身后，给孩子探索世界的勇气，孩子便有了安全感。人最大的安全感来自于可以相信自己，当一个孩子可以为自己负责，会很大程度增强安全感，这样，孩子在进入幼儿园的时候就不会有分离焦虑感，进入到新环境也不容易产生焦虑情绪。

第三层心理营养是肯定、赞美、认同。

孩子成长到四五岁时就有了“新我”诞生，有了“我”的记忆，此时的孩子会问“我是谁？”“我可爱吗？”会开始通过周围人的语言来认识自己。这个阶段，孩子会渴望从爸爸妈妈那里得到肯定，在父母身上获得“新我”的力量，他需要从爸爸妈妈口里知道“我是怎样的人”“我有什么优势”。

第四层心理营养是模范。六七岁的孩子需要找到“模范”，就是他心里的“重要他人”。“重要他人”是一个心理学的概念，它指的是在孩子心理人格形成及社会化的过程中，最具影响力的人。孩子会从“重要他人”的身上学会面对问题时处理问题的方法和态度，学会处理人际关系与自己的情绪。

第五层心理营养则是尊重、信任、自由选择。7岁以后的孩子需要父母持续传递爱，持续去接纳孩子，让孩子成为他本来的样子。父母要足够信任孩子，给孩子自由选择的权利。当父母尊重孩子，能站在孩子的角度去思考问题，给孩子信任，孩子才能成长为自信的孩子。

父母要发挥好“重要他人”的作用

心理营养，是我们获得人生快乐幸福的最底层代码。李蓉表示，心理营养首先是由父母提供的，如果父母没有起到这样的作用，就会由代替父母照顾孩子的祖辈提供，或者是孩子进入学校后由老师和同伴给予。“父母是孩子的心理营养的‘重要他人’，父母的养育态度及行为举止，将对孩子的成长形成决定性的影响。”李蓉说，因此，父母需要成为持续为孩子提供心理营养的人，否则孩子成年后，还是会不断寻找心理营养。

“看待孩子成长的过程不能只看结果，不注重过程。”李蓉提醒父母们，在孩子的每一个成长瞬间，要看他经历了什么，得到了什么，不管是经验还是教训，总会有收获，不能一味地否定。当孩子犯错或遭遇失败时，父母要告诉孩子：“错了没关系，无论怎样，我们都是爱你的，你依然是我们的好孩子。”父母要尊重孩子努力的过程，看见孩子付出的过程。

赞美和认同是孩子给予孩子心理营养的重要途径。李蓉给爸爸妈妈们支招，父母可以用两种方法去赞美和认同孩子。一是经常在语言上表达肯定和赞美；二是用非语言的行动去陪伴孩子。父母可以用更多的动作给孩子关怀，比如，给孩子一份特别的礼物，陪伴孩子去玩耍，这些看似平常的动作都可以给孩子肯定。而父母的肯定、赞美和认同也可以更好地帮助孩子树立人生观、价值观，特别是对男孩来说，父亲的陪伴、赞美和肯定能帮助他们树立自我形象，产生性别认同。

孩子心理营养最重要的给予者是父母。那么，父母如何才能更好地给予孩子心理营养呢？李蓉给出的答案是，父母应该成为孩子专注的陪伴者、用心的倾听者、积极的引导者。父母在陪伴孩子的过程中，应放下手机去跟孩子交流，使孩子感受到自己是受重视的，被尊重的和被爱的，这样，在陪伴的过程中父母就与孩子建立起了和谐的亲子关系。

在给予孩子心理营养的同时，父母还要给自己心理营养。李蓉说，只有自己心理营养充足的父母，才能培养出健康、自信的孩子。父母要对孩子少一些控制，多一些放手，让孩子可以自己选择，找到自己的价值，成为一个内心充满爱的孩子。

失败是孩子的权利

■ 王晓宇

说到“失败”这个词，很多家长可能都很害怕它出现在孩子身上，但在孩子的成长过程中，失败是他们的权利。

我认识一个小女孩，她并不是一个笨孩子，相反倒有些机灵和聪明，背唐诗、背英语单词什么的，用不了多少时间就会了，可是偏偏在有些生活细节方面，她却表现得很笨。

一直到6岁，她都不会系鞋带。为此，她的妈妈曾经反反复复手把手地教过她，可是她就是学不会。妈妈开始担心起来，将来孩子上学了怎么办呢？早晨在家时，自己可以帮孩子穿好鞋子，可是在学校里，如果孩子鞋带开了，而自己又不在她身边，怎么办呢？

妈妈的担心不久就被验证了。有一天，她去接女儿放学，只见女儿一瘸一拐地从学校走了出来，妈妈紧张地迎上去，看到女儿的膝盖磕掉了皮，有血隐隐地渗出来。她心疼地问孩子：“怎么搞成这样？”女儿低垂着头，噘着嘴生气地说：“都是这鞋带的错。下课的时候，我在操场里跑，踩到自己的鞋带上，摔倒了。”妈妈低头一看，可不，鞋带松散开来，长长地拖在地上，不摔倒才怪呢！

晚上回到家里，妈妈跟孩子爸爸说起这件事，爸爸听后大笑不已，一边笑一边还说风凉话：“我的乖女儿，怎么笨得像只大狗熊呀，连系鞋带这么简单的小事都不会。”虽然这是爸爸的玩笑话，女儿却因此一个星期都闷闷不乐，而且索性不再学习系鞋带了，妈妈教她的时候，她站在一边看着，皱着眉，一副不屑的样子。

爸爸这才意识到，孩子的自尊心受到了伤害，嘲笑和讽刺只能让孩子和大人保持距离，拒绝和别人交流。

汲取了“鞋带事件”的教训，孩子在参加学校举办的运动会时，爸爸妈妈给予孩子充分鼓励。

其实女儿百米跑并不是特别出色，但妈妈还是鼓励她报名参加。比赛那天，妈妈特意跟单位请了半天假，赶去学校给她助威。哨声一响，女儿第一个冲出去，她起跑倒是挺快的，可惜没多久就被班上的同学追上了。女儿一着急，竟然摔了一跤，不但拿第一没有希望了，而且还跑了个倒数第一。还没有到终点，妈妈就看见女儿用脏兮兮的小手拼命抹着眼泪。

女儿回来后跟妈妈说：“以后我再也不参加跑步比赛了，倒数第一太丢人了！”妈妈鼓励她说：“妞妞很勇敢啊，摔倒之后还能自己爬起来接着跑，是妈妈心目中的英雄，因此妈妈决定单独给你发奖，以资鼓励。”女儿摇着妈妈的手问：“奖励我什么？”妈妈笑：“你不是一直想玩汤姆熊吗？妈妈星期天就带你去玩。”女儿跳着欢呼起来，妈妈趁机把她拉到身边问：“下次运动会你还参加吗？”女儿认真地说：“当然参加了！”妈妈刮刮她的小鼻子：“你不怕输吗？”女儿说：“不怕。从明天开始，我天天练习。”妈妈满意地笑了，在她的额头上“奖励”了一个吻。

那天晚上，妈妈陷入了沉思。同样是孩子失败后，做家长的两种不同的态度，直接导致了截然不同的结果，孩子成长是一个缓慢的过程，这个过程中，经历挫折和失败是必然的。谁都知道“失败是成功之母”的道理，对于涉世未深的孩子来说，失败反而是成长的养分，只有汲取了失败的教训，孩子才会成长得更快、更顺利。所以，我们要学会尊重孩子成长过程中的失败，给予孩子安慰和鼓励，而不是讥讽和嘲笑，别让失败在孩子心中留下阴影。

那天晚上，妈妈陷入了沉思。同样是孩子失败后，做家长的两种不同的态度，直接导致了截然不同的结果，孩子成长是一个缓慢的过程，这个过程中，经历挫折和失败是必然的。谁都知道“失败是成功之母”的道理，对于涉世未深的孩子来说，失败反而是成长的养分，只有汲取了失败的教训，孩子才会成长得更快、更顺利。所以，我们要学会尊重孩子成长过程中的失败，给予孩子安慰和鼓励，而不是讥讽和嘲笑，别让失败在孩子心中留下阴影。

心理营养是成长中必不可少的“养分”

“生命如同种子一样，如果没有阳光、空气和水，藏在其中的生命就无法展开。人类也一样，我们的生命有无穷的能力，但是如果缺少了生理营养，身体就不会健康；没有心理营养，心理能力也就无法实现。”李蓉说，父母们通常会给孩子提供足够的生理营养，使孩子身体健康，却忘了给予孩子充足的心理营养。

心理营养对于孩子来说非常重要。李蓉指出，当孩子心理营养匮乏时，会出现情感脆弱、意志薄弱、性格懦弱、自私冷漠、甚至出现暴力倾向，而孩子有了充足的心理营养便有了爱的能力。“一个心理营养充足的孩子拥有安全感，拥有爱的能力、价值感、独立自主的能力和与他人连接的能力，这些能力如同养分一样浇灌他们健康成长。”李蓉说，孩子拥有了与他人连接的能力，便可以大胆地去与他人交往、交流；拥有了充足的安全感，就能够去信任别人，并且能给予他人鼓励；拥有了独立自主的能力，就可以自己做选择，为自己负责。

她以热播剧《小欢喜》举例，剧中的丁一就是一位缺少心理营养的孩子，以致于后来造成不可弥补的遗憾。丁一是其他人眼里的人生赢家，考上了清华大学，人生看似很顺当，可他却没能突破自己的心理障碍而选择了轻生。

为什么丁一会走上这样一条不可挽回的道路？李蓉的理解是，剧中的丁一丢掉了自己的理想，他一心想要读地质大学，可父母却让他选择了金融专业，他没有坚持自己的理想，丧失了价值感。在剧中，他在一封信里写道：“我希望有一天早上醒来，面对的是爸爸妈妈的笑脸，面对的是轻松的问候，面对的是同学们在高三之前甚至在初三之前那种天真而简单的眼神……”其实，丁一想要的是简简单单的快乐，当他丢掉这些的同时，他也丢掉了自己对生活的热情和希望。虽然他考上了爸爸妈妈满意的大学，但他没有完成自己的目标。自此，他失去自我，失去了希望，失去对生活的热情，开始失眠、抑郁。剧中的丁一这时已经完全丧失了自己，而这都是因为缺乏心理营养造成的。

父母的教育方式里藏着孩子的未来

■ 赵自力

孩子的出生，给家里添了许多欢乐，也改变了我们很多习惯。

刚学会走路时，孩子对什么都好奇，特别喜欢玩我们的手机。那时，我们还觉得挺好玩，经常拿手机逗孩子。后来听健康专家说，手机有辐射，而且玩手机对儿童视力非常不好，我们就尽量不给孩子玩手机。可孩子不情愿了，大哭大闹，任凭我们讲什么她也不听。“你们一个个玩得起劲，不想让她玩怎么可能？她还是个孩子。”母亲的一席话点醒了我们。是的，一边不让孩子玩手机，一边自己玩得也不

亦乐乎，这确实欠妥。于是，我和妻子形成共识，在家里尽量不玩手机，多陪孩子。渐渐地，孩子不再对手机感兴趣了，更喜欢和我们一起玩各种亲子活动。从这件事中我们明白，孩子的注意力多半受家长的影响。家长关注什么，孩子自然也学着关注什么。

以前，我们吃饭，特别喜欢把饭菜拿到客厅吃，边吃边看电视，觉得特别惬意。孩子出生后，我们还保持这样的习惯。后来一位朋友说，孩子吃饭时就要安静地吃饭，不要让电视分散他的注意力，否则难以养成好的饮食

习惯。我们觉得有道理，从那以后，一日三餐我们都在餐厅里吃。吃饭时，一家人围坐在一起，带着一种仪式感，大家轻声地交流着什么，有时还放点轻缓的音乐，气氛非常温馨。孩子在我们的影响下，不怎么挑食，个头长得很快，吃饭的样子也很文雅，朋友们都夸孩子吃相好。“妈妈做的每一道菜，我都喜欢吃，谢谢妈妈！”这是孩子常常说的话，我们听了心里暖暖的。

每逢周末，是我们最忙的时候。妻子在一家孤儿院做义工，孩子也跟着去帮点忙。孩子从小就特别有爱心，经

常把家里的玩具拿去跟小朋友们分享。我喜欢去淘书，常常流连在各大书店，一呆就是半天。孩子受我的影响，对书也是爱不释手，视野渐渐变得开阔起来。我们还常常把孩子带回农村老家，让她看看花生怎么发芽，蜜蜂怎么酿蜜，母鸡怎么下蛋等等。孩子的好奇心从来就未被满足过，她在亲近大自然中感受到大自然的神奇魅力。

当父母，我们还做得不够，总想给孩子一个好的榜样。因为我们知道，在父母的教育方式里，往往藏着孩子的未来。