

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

编者按

“爱自己”是一种重要的心理能力,孩子需要在生活和成长的过程中,通过人与人之间的互动和反馈,一点一点地学习、累积这项能力。让孩子体会到来自父母的关爱,让孩子学会正确地爱自己与爱他人,让孩子拥有爱自己的能力,是最重要的家庭教育。在“5·25”心理健康日来临之际,让我们和孩子们聊一聊“爱自己”这个话题。



资料图片

## “我知道什么是爱自己!”

你认为什么是爱自己?体现在哪些具体事例中?在你看来,爸爸妈妈、朋友、同学的哪些行为是爱你的表现?听听孩子们怎么说。

爱自己就要对自己好一点,不要因为别人犯错,让自己不开心。用别人的错误惩罚自己很不划算。要像太阳一样温暖自己,才能更健康、更快乐!

——李知一 7岁

爸爸经常陪我运动,给我做各种美味的食物;妈妈每晚给我讲故事,睡前亲亲我、跟我说晚安,都是爱我的表现。

——何梓婵 7岁

同学约我一起运动,我想留在教室,抓紧把借来的书看完,她不会因此生我的气;我上体育课中暑时,同学们有的扶我去阴凉处、有的给我递水,还有的去医务室给我取来降暑药。这些都是同学之间互敬友爱的表现。

——何梓萌 11岁

爱自己就是接纳自己的全部,随时保持好心情。心情不好的时候可以去野外放松,或者吃一个冰冰凉凉的西瓜,安静地读一本喜欢的书,和喜欢的朋友玩耍。

——李欣芮 8岁

无条件信任我,是爸爸妈妈爱我的表现。在我做得不好的时候,他们会跟我一起面对、一起学习。我们亦师亦友,无话不谈。

——王亦辰 11岁

爱自己就是包容自己,当自己做不到某件事时,能够坦然地接受。爱自己也表现在相信自己,但我有时还做不到这点。

——林芷晴 7岁

爸爸妈妈的爱无处不在:当我在学校受了委屈时,最担心、最着急的是爸爸妈妈;当我不小心摔倒,最心疼的是爸爸妈妈;当我懂得感恩的那一刻,最感动的还是爸爸妈妈。

——徐瑞琪 12岁

妈妈喜欢抱抱我,亲亲我;爸爸因为我学会了扎辫子,扎得特别好,每次都有人夸我的辫子好看,我心里好开心,像吃了蜜一样甜。

——王子一菲 7岁

有一次,学校组织“交换心里话”活动,妈妈在给我的信里写道:“爸爸妈妈很普通,可能没法给你最

好的条件,但是我们会给你所拥有的全部。”平时,爸爸妈妈从不吝惜给我花钱,但对自己却很节省。对于我想体验、尝试、学习的东西,他们也会尽可能地给我创造条件。这些都令我笃信爸爸妈妈对我的爱。

——林语萱 14岁

有一次,我不小心听到妈妈和一个阿姨聊天,聊到我想要一个很贵的键盘,阿姨说不能惯着孩子,买个能用的就行。妈妈却反驳她,如果其他孩子都有,而我没有,我心里会不舒坦。妈妈平时很严格,总和我说不要攀比,没想到她会默默维护我的体面,令我很感动。

——池子昂 12岁

我们家每天晚上都很有爱。晚饭后,我们会一起在餐桌上“写作业”,父母有时加班、有时上网课学习,偶尔偷偷看综艺。我很喜欢爸爸妈妈陪伴我的感觉,每天的作业我都写得很快,而且很开心。

——曹宇琳 10岁

陈老师很爱我们,大家都叫她“陈妈”。一次睡完午觉,有个同学的一只鞋怎么也找不到了,陈老师便拿出她的拖鞋给同学应急,男生穿碎花拖鞋很滑稽,教室里一下子变得非常欢乐,我感觉陈老师更像我们的“妈妈”了。

——陈玖玖 12岁

我平时不爱主动和别人聊天,妈妈说我太内向了,但是肖老师给了我很多温暖,她第一次见我记住了我的名字,还会主动和我打招呼、聊天,我特别喜欢上她的课。

——魏春晓 14岁

我会通过分享好吃的零食来表达爱,因为这些东西都是我特别爱吃的。我自己一个人吃的时候就会想到喜欢的同学和朋友,如果他们也会喜欢吃,我会更加开心。

——诺诺 8岁

我觉得陈婉宁是我身边最有爱的同学,和陈婉宁做同桌以后,她经常邀请我加入她和伙伴们的聊天和游戏,每次我说话的时候,她都会提醒其他人认真听,不要打岔,我觉得她是一个特别好的人。

——蒙思雨 9岁

(本报记者 张文博 马晓冰)

## 爱的表达式

世界上没有不爱孩子的父母,却并非所有父母都熟知“爱的表达式”。成人视角和儿童视角在看待爱与表达爱有着很大差别,有时甚至会出现一定的“错位”。本期,我们邀请到国家二级心理咨询师、攀枝花市第七中学心理健康教研组长、德育和艺术体科副科长江珊珊,指导家长学习爱的表达艺术,在“自爱”的前提下,与孩子共同成长。

### 看见:爱你所爱

“从小,每当我们意见不同时,妈妈都会提高分贝,很大声地和我讲话,直到我向她低头。”高二女生悦悦(化名)表示,她知道妈妈给她的爱不曾有一分保留,但她仍羡慕别人与他们的妈妈互动时,那种亲密的幸福。

“父母表达爱与孩子感受爱之间存在着一定的错位,这是一种客观存在的差异,源自于成人与儿童生活经历、认识能力以及情感理解的不同。”江珊珊指出,儿童视角里的爱出自本能,他们通常更容易感受直接、纯粹的爱的表达,如拥抱、亲吻、积极话语等;而成人的想法更加复杂,父母对爱的理解中还夹杂着责任、承诺、对未来的思考等,所以爱的表达常常也带着“顾虑”。受成长环境与文化语境的影响,他们表达爱的方式也更为内敛和隐晦。

在差异中寻求一致,需要彼此“看见”。爱的表达方式多种多样,每个家庭的相处模式也不尽相同,所以在“语法”上,并无对错之分。

关键在于亲子关系中,“爱”是否能顺畅流通。

家长不缺“爱心”,缺的是“爱能”。江珊珊解释:“爱子之心毋庸置疑,爱的能力需要培养。对家长而言,需要更主动地向孩子靠近,俯下身去看孩子的世界;尽可能地去了解孩子,把握每个阶段孩子的身心发展规律;以儿童理解、喜欢的方式来表达自己的爱,用更温和、宽容的态度来对待自己的孩子。”

随着孩子逐渐长大,双向的沟通也越来越重要,家长可以适当与孩子分享自己的思维过程,帮助孩子理解父母行为背后的原因。即使有时候“爱”没能以孩子期待的方式出现,他也能够换位思考,在真实表达自己感受和需求的基础之上,建立起更为和谐、亲密的亲子关系。

### 表达:直接说爱

家长的言语表达对孩子的情感发展、自我认知,以及他们对于未来的期待都有很大的影响。在爱的表达上,“换个说法”常常能带来很大的不同。江珊珊为家长们提供了具体的参考建议:

首先是“爱的称呼”,称呼的亲昵或生疏可以标记关系的远近。江珊珊认为,彼此有爱的昵称,有助于家庭温馨和谐氛围的构建。“我不建议家长在家中直呼孩子大名,这样感情的色彩稍减少了一些,多了几分距离感。家长可以多用‘乖女儿’‘好儿子’或孩子的乳名称呼他,这是亲子间的特有称呼,孩子会从中感受到‘我是爸爸妈妈的孩子,我在

他们眼中是特别的’,他的安全感、幸福感、归属感也会增强。”

其次,建议家长变“含蓄”为“直接”,尤其是在表达赞美和鼓励的时候。俗话说“刀子嘴豆腐心”,大部分家长擅长直接、犀利地批评孩子,但夸奖的话却难以启齿,这会让孩子觉得自己总是“被挑剔”。江珊珊建议家长,要学习直接地跟孩子表达自己的爱。比如,“宝贝,我好爱你呀!”“妈妈想你了!”“真厉害,妈妈怎么这么喜欢你呢!”这些表达看似肉麻,却能强化“被需要的感觉”,让孩子感受到爱的温暖。“支持和鼓励也不能少,家长要善于发现孩子的进步,给孩子积极的心理暗示,这样他才会变得越来越好。”江珊珊说。

需要注意的是,家长在表达“爱的话语”时,要实事求是,不能敷衍了事。“要根据事件与行为具体地表扬孩子,大而空的夸奖会让孩子盲目自信,反而不利于他们的成长。”江珊珊提醒家长,跟孩子沟通时,要自然、真诚,避免生硬、空洞、矫揉造作,还要根据孩子的成长阶段和性格特点不断调整,这需要家长在实践中不断摸索。

### 赋能:充分自爱

自我成长是每个人一生的课题,家长需要意识到“学习”与“成长”不仅仅是孩子的事,身为家长,同样有发展的需求和关注自己的必要。“一个爱自己、懂得学习的家长,才能培养出懂得爱、向上成长的孩子。”江珊珊表示,有的家长会在孩

子身上投入所有的时间和精力,忘记了自己的兴趣和爱好,丢掉了自我,实非一个好的示范。

“一个人充分地爱自己,才能更好地去爱别人,家长学会自爱,首先要做回自己。”江珊珊提醒家长在教育孩子的同时,也不要忘记给自己留一些时间,做自己想做的事情来放松身心,以更松弛、快乐的状态和孩子相处。这样,不仅能为孩子营造良好的家庭教育氛围,还能发挥榜样作用,让孩子意识到学习是一个自发的过程,即使没有考试,人也需要不断地自我更新与进步。

爱自己还体现在生活上,享受生活所赋予的一切,感受每一天的喜怒哀乐。因为忙碌的工作、琐碎的家常,很多家长忽视了生活中各种各样的体验,一餐一饭、一草一木中都可能藏着快乐的因子,“家长要学会留心生活中的点滴幸福与美好,它们才是好好生活下去的原动力。可以通过在生日、节假日、纪念日等时间节点营造家庭‘仪式感’,来增进彼此的感情,这也有助于孩子形成健康的情感表达方式和接受能力。”江珊珊认为,家长也应该学会赞美和奖励自己,用稳定的情绪引导孩子。如此,孩子才能主动地关爱自己和他人的。“因为在家中培养了足够的价值感,孩子会更相信自己的能力,也更愿意在有需要时向他人伸出援手;因为有较强的同理心,孩子能做到尊重和理解他人,能够更好地化解矛盾,建立起良好的人际关系。”江珊珊说。

## 让孩子做成长“主角”

李冬雪

转眼儿子4岁了,从嗷嗷待哺到凡事都有自己的态度,我渐渐领悟到孩子才是自己成长的主角。

儿子一岁时就喜欢听英文儿歌入眠。其中一首叫《五只小猴》,告诫孩子们不要在床上跳,容易受伤,我一边唱,一边把歌词情景表演出来,本想借机教孩子学唱英文歌,儿子却被我浮夸的表演逗得大笑,然后蹦蹦跳跳地模仿我在床上跳,这真让我哭笑不得。由于儿子每次听到这首歌就笑,一次家庭聚会时,我唱起儿歌逗儿子,出乎意料,儿子一本正经地从沙发上站起来,随着歌声开始舞蹈。儿子无师自通,每一下跺脚都刚好踩在节拍上,歌曲最后的伴奏是“嗒当当”,他还应声甩了甩头,有板有眼,像是排练过一样,惊艳了在场所有家人。我把这段舞蹈视频存储到网盘时,在备注中写道:“儿子,妈妈想教你唱歌,你却自学了舞蹈;妈妈想传递你的笑容,你却以自己的方式让大家笑得开怀。妈妈第一次意识到,即便你很小,却不是妈妈

手中的橡皮泥,可以按我的心意塑造、定型,你是天马行空的精灵,常常制造出意想不到的快乐。妈妈会把成长的主动权交给你,因为妈妈期待你的人生不是简单的复制,而是挥洒自如的原创!”

儿子3岁时很爱吃鱼。一次,我夹起一块刺较多的鱼肉,刚到嘴边,儿子就用他的勺子把我夹着的鱼肉打落,理直气壮地说:“妈妈不许吃,留给我吃。”我对他的自私举动很生气,当即告诉他不能吃独食,要懂得分享。儿子不解地看着我,我脑中瞬间闪过“孔融让梨”的故事,就给他讲了一遍。儿子听后仍自顾自地大口吃鱼,吃完就跑去玩了。我有些气愤,儿子拿我的话当“耳旁风”了。过了一个月,他说要吃草莓,抓起一颗最大的草莓便跑到水龙头下冲洗,随后把水灵灵的草莓捧到我嘴边,说:“妈妈吃。”我愣了一下,这是他第一次主动分享。我的惊讶里混合着猝不及防的喜悦,就像草莓饱满的酸里渗透着丝丝的甜。儿子又忙着接二连三去洗草

莓,分别捧给奶奶、爷爷和爸爸吃。我问他为什么分草莓给大家,他像背课文似地说:“我还小,应该吃小的,大的留给大人。”我既感动又惭愧,之前误会孩子“不听话”,那一刻,好想对他说:“孩子,有时总觉得你顽皮不听话,其实是妈妈心急。你会在不舒服时,问我要吃药吗,并给我端来一杯水。我才知你已经学会了关心体贴人。妈妈曾以为所谓教导就是剪去枯枝、立竿见影,却在养育你的过程中明白,教育只是播种,是做三四月的事,七八月自有答案。你的开窍,就像有一天地里突然冒出一朵花来,让我对岁月的美丽深深感恩。”

孩子,你会一天天长,愿你每天安好愉悦,像现在一样总把“好玩”挂在嘴边,善于发现平常生活中能让你报之一笑的趣味和美好。孩子,成长是你的舞台。你是满心欢喜地奔向你心中目标的箭,我则是背后支撑你起步的弓。愿你勇往直前,快乐如风。

## 我给儿子办存折

吴昆

儿子今年8岁,我发现他花钱有些大手大脚,有时候还很浪费,这让我很担心,于是,我决定要根治儿子的这个毛病。我想了想,决定给他办个存折,通过这样的方式来培养他存钱的习惯,同时让他知道钱来之不易,花钱要有节制。

我带儿子去银行办了存折,写他的名字,把他剩余的零花钱全部存了进去。存折,对于一个8岁的孩子来说,无疑是一件新鲜事物。儿子对存折很感兴趣,拿着存折爱不释手,还特意在存折上贴了一张自己的照片,说是如果存折丢了,还能找回来。

不过,新奇劲儿也就那么一会儿,没多久儿子就烦了。毕竟手里没有现金,想要花钱只能向我申请,我先垫给他,然后从他的存折里扣。儿子觉得不方便,想

要废除存折制度。我告诉儿子,钱存在银行,还有利息,他的钱会变多,以后就可以买更贵的玩具了。这一点打动了儿子,让他坚持了下来。

随着时间的推移,他慢慢适应了这种方式。每次想要买东西的时候,他都会先看看存折上的余额,然后决定是否要买。有一次,他想要一个玩具,看到存折上的余额后,放弃了购买的想法。他跟我说:“爸爸,我本来想买那个玩具的,但是一看存折上的余额,我觉得还是先存起来吧,好不容易存了这么多了,而且,我也不是特别想要那个玩具。”我听了之后很欣慰,我知道他已经有了好的转变。

以前,他总是喜欢买一些没用的东西,现在他更注重实用性和必要性了。儿子存钱,并不代

表他变得抠门。我告诉他钱要花在刀刃上,他觉得这笔钱应该花,花得有价值的话,可以毫不犹豫地花。于是,当他的好朋友过生日的时候,儿子取了一笔钱,给朋友买了一个漂亮的生日礼物。朋友很开心,儿子也很开心,他们两个的友情更深厚了,儿子觉得这笔钱花得很值,花得很快乐。

给儿子办存折,就是为了培养儿子好的理财、花钱习惯,扭转铺张浪费的消费理念。现在的孩子,大都是泡在蜜罐子里长大的,对于钱也没有什么概念,因此特别需要培养与教育。

通过这件事,我也意识到,家庭教育需要耐心、细心地引导孩子,避免单纯地说教,要让他们自己在生活中感悟,逐渐养成正确的价值观和人生观。