



充满了欢声笑语的六一儿童节刚刚过去,孩子们期望着“如果天天都像这样开心就好了”;趁机当了一天“大小孩”的成年人也不由得羡慕“孩子的笑和闹是如此真挚、无忧无虑,从不担心快乐会突然溜走”。

前段时间,有关“重养自己一遍”的话题走红网络,“重新养育自己,把自己当作孩童去疼爱”成了当下许多成年人送给自己童年的礼物,他们从“回望过去”的视角出发,在曾经的遗憾中找寻内心深处缺失的成长碎片,小心翼翼地拼凑、捏合,安慰留在记忆中那个无助的小孩。

本期,我们邀请到成都市龙泉驿区教育科学研究院综合部副部长、心理健康教育研究员兰小云,共同探讨童年生活对孩子的影响,并给予家长指导与建议,用“重养自己”的态度来养育孩子,给孩子美好的童年,让他们长大后成为快乐的大人。



### 延伸阅读

奥地利心理学家阿德勒曾说:“幸运的人一生都被童年治愈,不幸的人一生都在治愈童年。”幸福的童年对人的成长至关重要,家长应如何更准确而具体地表达爱,守护孩子的幸福童年?兰小云分享了几个小妙招。

#### 稳得起:做情绪稳定的成年人

孩子在成长中必然会会遇到各种问题和挑战,他的情绪也不免有波动,这时候,家长需要用稳定、理性的情绪体验给孩子更多支持。

家长在面对孩子的错误时,容易出现负面情绪,容易用负面情绪去攻击孩子。这时,家长需要转移到情绪的“安全区”,采取一些情绪调节的小技巧,让自己冷静下来。比如深呼吸或转移注意力,等情绪冷却下来,再去跟孩子表达自己为什么会有生气、失望这些情绪产生。不批判、不冲动、不失控才会给孩子更多安全感,沟通交流才有效。

#### 接得住:做孩子坚实可靠的后盾

当孩子面临问题时,家长要能稳稳地“接住”孩子,能接纳他的现状、包容他的不完美。家长和孩子每天都可能因为刷牙、洗脸、就寝时间等细节产生小摩擦,当问题出现时,怎么看待和处理才是关键。家长要理解,这是孩子成长中常见的事情,只有先想得通,才能允许孩子出现各种问题。理解孩子的情绪,知晓他的想法、倾听他的意图,带着他从混乱、无助的状态中走出来,才是一种好的教育方式,才能建立一种有温度的亲子关系。

#### 说得好:好心还需说得好

“刀子嘴豆腐心”“好心说错话”是许多家长在表达时常有的问题。看到孩子最近情绪状态不好,家长本想去关心一下,话到嘴边却变成了:“谁又惹你不高兴了?你最近怎么总板着脸?”明明很想知道他是不是遇到了问题,自己可以帮助他,但话一出口只让孩子感觉到了指责和数落。

说话是门学问。家长要学会看到孩子的优点,从积极之处表达赞美,具体、真实、有理有据地夸奖他;批评也要理性、客观地指出问题,帮助孩子分析问题背后的原因,和他一起探讨可行的解决方法。家长切忌成为孩子行为的“裁判员”,处处给孩子打分、写评语,要做孩子的“拉拉队长”和“参谋员”,真诚地表达关心,而不是用批评的方式来表达担心。

#### 分得清:让孩子自己做主

新时代的孩子有很强的思辨能力和独立自主意识。每个人都有自己的选择,只要这个选择大体上不是错的,家长都应该尊重孩子,给孩子自主选择的权利。

在生活中也需要建立边界意识,不随意“侵犯”孩子的空间。习惯控制、安排的家长很多,敢于放手、旁观的家长却很少,孩子总有一天要做自己人生的主人,去选择他的朋友、伴侣、事业和生活,这也是他们未来适应社会的必备能力。这些能力不妨从小开始培养。

(本报记者 马晓冰)

## 家长如何守护孩子的童年?

# 给孩子“治愈一生”的美好童年

■ 本报记者 马晓冰

### 拥抱“困在童年”的自己

如果真的有一台“时光机”能穿越回童年,蔡思雨希望能回到自己8岁那年,在生日时,爽快地答应当时的自己去快餐店庆祝生日。

“邀请关系好的同学一起‘庆生’是我小时候很渴望的一件事,可以收到很多祝福,跟好朋友分享蛋糕;没有大人的干预,可以吃喜欢的东西,玩各种游戏。”蔡思雨说,“现在我28岁,再回看这些‘愿望’,觉得它们其实很容易实现,甚至不用非得在生日时进行,但在我的童年时期,它们只存在于想象中。”

当时,妈妈告诉她,这是一种“爱慕虚荣”的行为,生日应该和家人一起度过,而不是“请客”,享受被所有人围在中间的光环。直到成年后,经济独立,蔡思雨才真正实现了8岁时的愿望。“那一刻,我莫名地很想感谢自己。”蔡思雨说。

和蔡思雨一样,希望在成年后“重新养育自己”的人不在少数,他们推翻原生家庭的教育方式,做自己的“理想父母”,关怀、照料内心的“小孩”,以此疗愈童年的创伤。

“其实,‘重新养育自己’这个概念的出现,是一种很好的自我觉察。因为它是把当下更有能量的‘我’和曾经可能有关怀需求的‘我’分开的过程。”兰小云指出,“每个人的成长中都会有各种各样的经历和遭遇,它们不一定是伤害,但可能会在心中留下一份未满足的期待,一种难以释怀的遗憾。”带着这样的需求长大,等到自己有足够的力量时,再去回应自己曾经的需求。“它像是一个自我关怀的过程,长大后的‘我’在和儿时的‘我’进行对话,因为能够清晰看见缺失的部分,才能够帮助自己释怀,微笑着和小时哭泣的自己告别。”兰小云说。

对于父母而言,这种现象同样是一种提醒。养育孩子的过程中,父母多数情况下比孩子更具有决定权,所以在面对孩子的需求时,并非只有“满足”和“拒绝”两种非此即彼的方式,兰小云建议父母在关注和回应孩子时,尝试找一个中间值,多一点询问和沟通,耐心和孩子交流“为什么做出这样的决定”,让孩子感受到即使被拒绝了,

也是被尊重的。

### “听话”不是服从性训练

“我想做的都是错的,只有听他的话才是对的。”“小时候,她让我听老师的话,长大了,她让我听领导的话,我什么时候才能听自己的话?”……说到“听话”,从小被“管”大的成年人很有话说。

“在信息传达与接收的层面,‘听话’无可厚非,它代表你听见了我的声音,知道了我表达的内容。”兰小云说,“而在现实生活中,‘听话’的语境里还包含着家长的权威与控制。”为了成为“听话”的孩子,有时他们需要假装快乐,需要伪装情绪,或是压抑自己的想法,隐藏真实的需要。

听话不应该等同于服从。兰小云举例,在孩子与大人意见相左时,有些家长会习惯性地说一句:“你怎么这么不听话?”没有对决定的解释,没有讨论的空间,只有“服从我”这一个要求,久而久之,孩子会养成“否定”的习惯。

否定自己的想法、愿望,就像8

岁时的蔡思雨一样,觉得:“是不是我提的愿望不合理?”“是不是我还不够懂事?”“如果我换一个愿望,是不是就能解决问题?”兰小云指出,这是对具体事情的否定,更严重的是对自我价值的怀疑与否定。

“孩子会觉得别人可以,但我不行,是不是我不配?我没有资格去要求那些,我不值得提出这样的愿望。”兰小云告诉家长,这种自我否定会像种子一样种在孩子心里,长出藤蔓,缠住他的成长。即使面对很好的机会,他先想到的也是“我不配”“我不行”,从而错失机会。

家长在与孩子交流时,需要做好解释、分析和表达。

具体而言,解释是要注重对孩子价值的肯定,“虽然这次我没有满足你的愿望,但我不否定你的愿望,也没有否定你的价值。”

分析则是告诉孩子行为背后的具体原因。将是否满足孩子与他表现好不好、做法对不对直接挂钩,是很多家长容易陷入的误区,这会让孩子形成认知上的捆绑,即满足我的要求等于认可我的价值。但不把愿望的满足和孩子的能力、价值、态度挂钩才更有利于孩子的成长。

表达则强调多表扬和鼓励孩子品质、态度上的表现,在批评与拒绝时,多启发孩子,而非质问他们。“我的孩子坚持跳绳一个月了,一天,他问我要不要送他一个礼物,我明确拒绝了他。孩子当时略显失望,于是,我向他解释:‘每天坚持,身体越来越好,就是你得到的最好的礼物!’这样一来,即使没有获得实质性的礼物,孩子也会收获对自己的价值肯定。”兰小云分享道。

### 从“我不敢”到“不用怕”

“如果我表现出难过或生气,那他们就不会和我一起玩了。”六年级的轩轩觉得朋友们之所以喜欢和他一起玩,是因为自己“凡事好商量”,从不发脾气。其实他并不总是像表现出的那么开心,但为了“留住”朋友,他选择有分歧就听别人的,有情绪就自己消化。

兰小云也分享了一个案例。一位幼儿园小朋友的妈妈发现,孩子“受了委屈”不敢为自己争取,说了几次以后,孩子反而还会为别人辩护,她不能理解孩子的做法。在这位妈妈看来,无论是告诉老师,还是直接反抗,都比这种唯唯诺诺的状态强。

“我不敢”是上述两个案例中孩子的最大障碍。明明是自己的正当权益却不敢争取,明明是正常、合理的诉求却不敢表达。令他们畏惧的,或许是负面评价,或许是更大的麻烦与冲突。

“在孩子处于弱势时,家长如果急切地想让孩子去对抗,反而会带给孩子又一次伤害。这仿佛是在质问他:‘你怎么这么弱,连保护自己都做不到吗?’为了避免类似情况再发生,孩子便不会向外求助了,甚至会通过委屈自己的方式来终止麻烦。”兰小云表示,家长遇到这样的情况,不能着急下判断,要体谅孩子的处境和难处,继而引导孩子的情绪,用理解替代责备,鼓励他把不舒服的感受描述出来。然后才是循序渐进地教孩子一些保护自己的方法,帮助他明确与他人相处的底线与原则。这样,孩子才能一点点勇敢起来,不逃避冲突,坚定地维护自己。

在与孩子的日常相处中,兰小云建议家长提高对孩子的“容错度”,畏惧、担心的情绪有时不仅来自于事物本身,还源于事物带来的后果、“失败”的想象。如果孩子说错话、做错事时,总是受到严厉批评,他很可能为了逃避后果而小心翼翼。一旦形成习惯,再去纠正就很困难了。

“我们可以试着多描述事实、表达感受,而不是表现感受。”兰小云指出,“表现感受”带着情绪“讲问题”,而描述事实、表达感受则是营造一个“摆事实讲道理”的理性氛围,这样,孩子才会感受到“不用怕”,继而在心平气和的探讨中学到解决问题的方法。帮助孩子建立起安全感,他在与外界交流时,才能因为内心的踏实,减少自我消耗。”



本版图片均为资料图片

## 七日谈

# 儿童需要沐浴在阳光下“生长”

■ 陈晓旭

刚刚过去的六一儿童节,很多孩子高高兴兴地以自己喜爱的方式度过了属于自己的节日,在家长的陪伴中,享受着童年该有的快乐。然而,随着节日的落幕,一些孩子又回到了“卷”学习、“卷”兴趣、缺少陪伴的日常。

童年,本该在田野间放肆奔跑,在大自然中嬉戏打闹,纯粹而美好。六一儿童节的成立就是对保障儿童权益的呼吁,也是以“强者”身份自居的大人对“弱势”孩子们的良心承诺。节日扩充了童年

的丰富内涵,也在提醒着成年人,关注儿童的成长与发展,为孩子们创造一个美好的童年和未来,让他们沐浴在阳光下“生长”。

然而,如今很多家长却迷信“低龄内卷”的神话,一些孩子从四五岁开始,就被担心“输在起跑线上”的父母送往各种辅导班,或是学围棋、书法,或是学钢琴、外语。或许这些兴趣启蒙可以帮助一些孩子发现兴趣所在,但凡事皆有度,过犹不及。当孩子们的休息时间被安排得满满当当之时,他们的心理问题可能埋下

了伏笔。

“儿童的思维是在活动中、操作中形成和发展的。”在此年龄段,儿童需要更多的亲子陪伴和更少的压力。陪伴是家庭教育中重要的一环,缺少父母陪伴的孩子,心理和生理方面都容易出现心理问题,比如产生自卑、敏感等情绪,形成讨好型人格,甚至因为缺乏父母的引导,更容易迷失在人生的岔路口。

其实,陪伴孩子对于家长来说,也是找回童真童趣、自我完善和成长的过程。教育学家苏霍姆林

斯基有一句名言:“任何人如果不能教育自己,也就不能教育别人。”父母本身要先让自己变成更出色的人,因为儿童最出色的能力便是模仿他人。身教重于言教,只有不断地自我学习和完善,才能成为更好的养育者。

除了陪伴,减少“内卷”和焦虑,给孩子一个有松弛感的童年也很重要。说到“松弛感”,可能有家长又会走入完全放养孩子的误区。我们提倡给孩子一个轻松、快乐的童年,这并不意味着父母要对孩子

进行完全放养式教育。在儿童的成长过程中,需要父母给他们提供一种有安全感的氛围。儿童的自主选择能力还未形成,如果事事都让心智尚不成熟的孩子自己做决定,超出了他们的能力范围,反而会对其产生负面影响。相反地,让孩子在家长的陪伴下寓教于乐地学习,反而能培养他们的积极品质。因此,父母要在过度焦虑和完全放养的两个极端中找到平衡,多给孩子的童年增添快乐的色彩,请记住:“幸福”比“成功”重要,“成人”比

“成才”重要。

其实,儿童节也是父母节。早在2012年,联合国便宣布每年6月1日为全球父母节。父母权威的建立,不是因为生育了孩子,或“我是为了你好”,而是因为父母真正能理解孩子,并依照孩子的不同状态,给予他们恰当的协助与引导,让孩子的成长之路走得更顺利,而这需要父母不断地学习。

什么是儿童节最好的礼物?毫无疑问,就是父母更懂儿童,将其真正地带往阳光下“野蛮生长”。