



看见孩子,照见自己

——回望5组家庭的养育故事

本报记者 马晓冰

1月1日,新年伊始,我们习惯性地在这个节点回望过去、锚定未来。本期,我们带着“养育思考”这一话题走进5组家庭,聆听他们的养育故事。在回望中沉淀教育智慧,凝聚更温暖的养育共识,从这些真实而细微的片段中,更好地看见孩子,也更清晰地照见自己。

看见孩子

让爱回归养育的起点

“我最怕考试……因为考不好,妈妈会很凶地问我:‘这么简单的题怎么还错?’”陈丹的女儿参与学校的专题采访时,这样说道。这番话让陈丹忽然意识到,自己对成绩的执念与焦虑,早已传递给了孩子。

陈丹坦言,很长一段时间里,孩子试卷上的每一道错题,在她眼里都像是指向“不够光明的未来”的预警。以“为你好”为名,她把自己的期待变成了孩子肩上的压力。

陈丹开始思考:“我爱的究竟是那个能带来面子的‘高分孩子’,还是眼前这个有血有肉、会哭会笑的小生命?”带着这个疑问,她报名线下育儿课程,搜集线上资源,终于明白:真正的教育,永远始于“看见”。让孩子获得“无论怎样,我都值得被爱”的安全感,才是积蓄内在力量的基石。

改变不易。陈丹自幼在严厉教育下成长,情绪成了她的“语言”。她明白这样不对,偶尔情绪失控后,又陷入自责。“我慢慢发现,愤怒的根源是自己面对育儿难题的无力感,不该让孩子为我的情绪买单。”

她循序渐进地尝试调整,怒火上涌时,坦诚告诉女儿:“妈妈需要冷静一下,我们等会儿再谈。”平静后,再用平和的语气重启对话。可喜的是,丈夫成了她的“情绪盟友”。冲突升级时,丈夫会自然介入带走孩子,事后两个人再一起复盘。

家庭氛围的转变肉眼可见:曾经“随时可能引爆”的紧张感,被温馨对话与欢声笑语取代。孩子甚至成了“家庭情商监督者”,会认真提醒爸爸:“我不喜欢你拿我与别人比较,这让我很难受。”

“这场改变不会让生活就此一帆风顺,却给了我们一个充满爱的‘情感家园’。”陈丹说,未来的育儿路上还会面临新的挑战,但她不再感到恐慌,即便偶尔回到旧模式,也只会当作“压力测试”,复盘后继续前行。

平等同行

做孩子的“成长伙伴”

“以前,我和女儿的关系像一根紧绷的弦。”唐玉华回忆起过去陪孩子写作业的情景,满是愧疚——她像严厉的“指挥官”,女儿则是战战兢兢的“小兵”。

一道反复出错的数学题,就能引爆她的怒火。女儿被吼得愣住,慌张地说:“妈妈,你别吼我,我知道错了。”那一刻,唐玉华看见了孩子眼底的恐惧,她感到:“女儿不是在认错,而是在‘求饶’。”

一次偶然的机会,唐玉华接触到成都市“智慧家长”领读者公益活动,系统学习非暴力沟通、情绪调节等育儿方法后,她才明白,过去自己一直在用“命令—纠正—施压”的管教模式,那是控制,而非教育。

道理易懂,但改变不是一蹴而就的。唐玉华坦言,改变的过程充满了与“旧我”的反复拉扯。“最难的不是学习新方法,而是在怒火上来的那一刻,记得使用它。”她开始将教育重点从“纠正行为”转向“连接感受”。看到孩子写作业拖拉,她不再厉声催促“快点写”,而是蹲下来,轻声问:“遇到困难了吗?需要妈妈陪你一起解决吗?”

一点点地调整,让家里的氛围渐渐松弛下来。当她

放下“权威”的执念,反而赢得了孩子真正的信任与亲近。女儿不再对她“敬而远之”,开始主动分享学校的趣事,还常说“妈妈现在像朋友一样”。

唐玉华在笔记里郑重写下:“教育的核心从来不是孩子的行为,而是家长与孩子之间的关系本身。”如今,她与女儿从“上下级”变成了平等交流、并肩同行的“成长伙伴”。“最好的教育,从来不是塑造一个完美的孩子,而是与一个真实的孩子共同成长为更好的自己。”唐玉华说。

双重专注

二胎家庭的平衡之道

傍晚,10岁的儿子写完作业,蹭到余婷身边问道:“妈妈,你是不是更喜欢妹妹?”这句话让余婷心头一紧。许多二胎家庭都面临着“时间分配”问题。余婷和丈夫考虑到女儿年纪小,下意识地更多精力倾斜到女儿身上,却忽略了“大了”“能自己玩”的儿子,也是个需要陪伴的孩子。

“孩子对爱的感知格外敏感,儿子觉得妹妹夺走了父母对他的关注,让他内心很难过。”余婷当即和丈夫商量,调整陪伴策略,每天的作业辅导及课外阅读,爸爸妈妈各负责一个,每周轮换,让两个孩子都感受到被陪伴的快乐;周末设立“专属时光”,周六下午属于儿子,周日下午属于女儿,爸爸妈妈分别陪两个孩子做他们喜欢的事。

除了时段划分,余婷还针对两个孩子的年龄与个性,设计了充满爱意的“专属小仪式”:每晚睡前,她会拥抱儿子,温柔地听他倾诉;对喜欢跳舞的女儿,则陪她快乐起舞10分钟。

同时,余婷有意识地培养孩子间的手足之情。她会提醒家人避免在孩子间制造竞争感,同时创设更多需要兄妹协作的任务。比如一起做手工、做家务,余婷会引导二人分工协作,表扬他们的合作精神,避免制造竞争。

余婷说,二胎家庭的所谓“公平”,不是分毫不差的时间切割,而是让每个孩子都能感受到专属的、独一无二的爱。未来,她希望以“包容为关键词”,通过设置“情绪安全角”、真诚沟通等方式,让家成为每个孩子的安心港湾。

协同共育

拓宽成长的边界

“我们会定期聚在一起共读共学共研,倾听各种育儿困惑,分享各种育儿经验与方法。”去年11月,魏娅芳参加武侯区家长培训活动中,和其他家长一拍即合,组建了家长成长系列读书会。

这些活动为魏娅芳打开了全新的教育视野。通过和其他家长的交流,她发现,这种“向外看”的学习方式,使她不再局限于自己的小家,开始重新审视自己的优缺点,并尝试将理论与实践相结合,用更科学的方法引导孩子。

读书会中的所学很快用到了实践中。过去,围绕孩子的“手机管理”问题,家里常上演“没收—哭闹—妥协”的拉锯战,亲子双方都疲惫不堪。与其他家长共读《正面管教》后,魏娅芳不再单方面“下禁令”,而是按照书中“和善而坚定”的教育理念,坐下来与女儿协商手机使用规则:“作业完成后,你可以在约定时间内使用,但时间到了必须归还。”规则由孩子参与制定,执行起来便多了份认同与责任。那之后,女儿不再沉迷电子产品,还把“手机时间”当作动力,提高了学习效率;魏娅芳也卸下“监工”身份,焦虑感大幅降低。

“我们要永远和孩子站在一起打败问题,而不是和问题一起打败孩子。”魏娅芳真切体会到,家庭教育不是控制和对抗,而是携手成长。从“独自摸索”到融入家校社共育的“成长场域”,她最大的收获是“支持感”:家长不再是孤立无援的“管教者”,而成为有理论可循、有同伴可商、有经验可鉴的“成长引导者”。

谈及未来,魏娅芳心中已经有了明确规划:“多做一点”高质量的陪伴,“少做一点”不必要的干预;继续和更多家长一起“共读共学共研”。“家校社协同的意义,不只在于解决眼下的育儿难题,更在于点燃家长终身学习的火苗,照亮他们自我完善与亲子共进的路。”魏娅芳说。

放手守望

做孩子的“坚实后盾”

手机屏幕暗下又亮起,李蓉的手指在和女儿的微信对话框页面删了又改,最终,她扣上了手机。这是女儿奔赴大学的第三个月,作为大一新生妈妈,她发现,所谓“放手”,远没有嘴上说得那般轻松。

“明明知道女儿已经成年,有能力打理好自己的生活,可看不见的日子里,担心总像潮水般涌来。”李蓉说,自己总忍不住想象女儿的一日三餐、作息起居,甚至天气预报里的降温,都能让她心头一紧。

一次不愉快的通话成为转折点。女儿参加一次重要面试前,给她打来电话,语气里满是不安和退缩。李蓉本想给女儿鼓劲儿,脱口而出的却是指责:“怎么临阵想放弃?你對自己负责吗?”电话那头沉默了几秒,随即挂断了。

当晚,李蓉收到女儿发来的长文,字里行间满是课业压力、对面试的恐惧,以及“想逼自己一把却失败了”的沮丧。“那些文字像一记警钟,敲醒了我。”李蓉说,“女儿早已是一个有独立思考的年轻人。若我还抱着‘你应该怎样’的期待去要求她,只会把她越推越远,让她不再愿意对我袒露心声。”

李蓉回想起送女儿到学校时的情景,其他家长忙前忙后,而女儿早已列好清单,网购了所有物品,一个人将寝室收拾得井井有条。回想女儿忙碌的身影,李蓉忽然明白,孩子早已“本质具足”,拥有了独当一面的能力,是自己的“放不下”困住了彼此。

从那以后,李蓉开始调整自己的角色,从“事无巨细的守护者”转向“适时回应的后盾”。“我们总以为是自己陪着孩子成长,其实,我是在跟随她的脚步学习如何做母亲。”

谈到今年的期许,李蓉的声音平静而坚定:“我愿守住亲子间的分寸感,不去控制她的人生轨迹,只在她需要时,递上可以依靠的肩膀。无论未来她选择走哪条路,是不是别人口中‘优秀的孩子’,家里永远有愿意听她倾诉、无条件支持她的人。”她将目送女儿的航船驶向更广阔的海洋,去体验属于年轻人的风和浪。

编后

以成长之名 共赴新岁之约

5组家庭的养育故事,不只让我们看到了家长对“更好的养育”的赤诚追求,更清晰勾勒出新时代家庭教育的进阶方向。

我们真切感受到,家庭教育的认知正在迭代。曾经,“成绩好坏”困住了无数家长和孩子的脚步,让育儿之路变得狭窄而焦虑。如今,越来越多家长看见了分数之外的广阔天地,读懂了“成长”的多元内涵,孩子的好奇心、共情力、动手能力,都成了衡量成长的珍贵标尺。

家长的角色也被重新定义。长久以来,不少人默认“家长”的使命就是围着孩子打转,把重心完全倾注在孩子身上,却忽略了育儿从来不是单向地付出与牺牲,而是家长与孩子并肩而行、彼此成就的双向成长。在教育、引导孩子的同时,家长也将遇见更通晓、更从容的自己。

更令人欣慰的是,养育的场域正不断拓宽。家庭教育从来不是“闭门造车”,从前“独自摸索”“暗自焦虑”的家长,如今能够轻松获得多元支持。孩子的成长边界也随之延伸,书房之外,博物馆、科技馆、社区服务站都成了他们的趣味课堂与成长乐园。养育不再是孤军奋战,而是一场有温度、有支撑的集体同行。

新岁已至,养育之路虽依旧漫长,但只要守住初心,带着勇气与智慧稳步前行,就一定能够走出属于每个家庭的温暖旅程。愿新的一年,每位家长都能怀揣耐心,秉持智慧,陪孩子共赴成长之约。