读《每个孩子都需要被看见》有感

王晶 礼河实验学校

一双温暖的大手牵着细嫩的小手，我不仅被书名《每个孩子都需要被看见》吸引，更为书封的大手牵小手所打动。之前，我也有着非常朴素的教养观念：无论多苦多累，我一定要亲自抚养孩子。为的就是跟孩子建立良好的亲子关系，朝夕以对的依恋和日积月累的相处，我才能变成孩子心中最重要的人，我说的话才算数。而现在，这本心理学读物恰好让我对依恋关系有了更深刻的理解，也给我许多提醒和警示。

在孩子处于婴儿期，我们会不由自主地亲近这些可爱的小生命。我们会毅然决然，毫无保留地付出。我们心甘情愿地抱着，哄着柔软的小身体，毫无怨言地擦洗小屁股。我们尽自己最大地努力照顾和呵护着孩子。可是当孩子慢慢地长大，我们也渐渐地不那么耐心了。因为孩子开始有自己小小的心思，却无法判断行动上的安全与否，我们对他们的限制也越来越多。如果我们不耐心地维持彼此的依恋关系，不管不顾而批评责骂。孩子就会迷失，就会疏离，与我们渐行渐远。而一旦孩子感觉父母无法主导自己时，就会自动依赖其他关系，转为同伴导向。 为人父母，就要承担责任。我们要担当起建立和维护依恋情感的责任，先处理关系，再处理问题。在关系中看到孩子，才能看到自己。

近些年原生家庭的概念被很多人反复提及,越来越多的人开始意识到家庭对于孩子成长的重要性。这种重要性不仅 仅提现在身体上的生长，更多的还有在心理层面上一些潜移 默化的影响。孩子们的成长需要爱，需要被看见和理解，如果没有得到回应，对孩子来说，那就是最绝望的事情。无回应之地即绝境，身处绝境中的孩子，内心的黑暗是很难被驱散的。孩子的成长需要父母和教育工作者的看见和回应。“回应,像一缕光照亮了孩子的世界，让孩子感受到了被爱、被理解、被看见”，所有的孩子，都是透过他人的反应来看见自己，根据别人的评价来认识自己，通过别人与自己的互动获得存在感。在积极回应和被看见的环境之下，孩子才有机会成长为自己。

每当提起孩⼦的教育，每位⽗母都会⼼头⼀紧，在教育这条路中，有多少⽆奈难以⾔表，有多少弯路不⼩⼼就踏错。我相信，为⼈⽗母，没有⼈不想做好。⾃孩⼦出⽣时，我们就直接晋升为⽗母，只是，没有⼈⼿把⼿的教我们如何演好“⽗母”这个⾓⾊。每⼀个⽗母都是在教育孩⼦这条路上跌跌撞撞，只不过有的⼈逐渐练就做⽗母的技能，⽽有的⼈依旧学不会和孩⼦融洽相处，学不会处理这段关系。

⽗母与孩⼦的关系,是家庭教育中根本的东西,⽽在融洽的关系中不断回应孩⼦,也有助于让关系更为融洽。这是⼀个细腻的过程，在《每个孩⼦都需要被看见》这本书中，都细致的进⾏了论述，相信作为⽗母，如果能够学习到，那真的起到很⼤的指导作⽤。

为什么说，每个孩⼦都需要被看见呢？怎样才算是看见。武志红认为，看见就是回应；回应就意味着⾃⼰被看见了。很多成年⼈在得不到期望的回应时，情绪尚且会激烈波动。更何况幼⼩的孩⼦。他们更是如此。在亲⼦关系中，回应就像是⼀缕阳光照进孩⼦的世界。让孩⼦感受到了被爱、被理解、被看见。这就要求孩⼦和⽗母之间建⽴基本满意的关系。否则，⽗母再劳⼼劳⼒，孩⼦也全然感觉不到⽗母的爱，感觉不到⾃⼰在关系中被看见。这种情况下，⽗母的付出全是⽩费的，由此，亲⾃冲突在所难免，教养也变成来了世界上最难的事情。

⼤多数⽗母都会⾯临这样⼀个问题，⼩时候跟⾃⼰很亲近的孩⼦，长⼤后跟⾃⼰越来越⽣疏，⾃⼰与孩⼦之间似乎出现了⼀个“第三者”，夺⾛了孩⼦的关注。孩⼦变得与⽗母⽆法沟通，也不愿沟通，⽗母的苦⼝婆⼼，还没有同龄⼈的⼀句话、⼀个眼神更有吸引⼒。⽽这些⾏为的背后，⼏乎都是关系问题。孩⼦能感受到跟⽗母之间存在的某种关系，⽽且这种关系是⾃⼰认可的，这是⼀种必不可少的特殊关系，⼀旦缺失，教养就没有了根基。⽽这种关系，就是被⼈类发展⼼理学家称作的“依恋”关系。依恋关系就是孩⼦和⽗母之间的⼼理脐带。如果孩⼦对⽗母的依恋关系不被看见，亲⼦关系就会受到各种⼲扰乃⾄遭到其他关系的破坏。

这本书就是围绕依恋关系来展开论述，孩⼦天⽣会想和⽗母亲近，主要靠的就是依恋。只要依恋能够正常发挥作⽤，⽗母就能各凭本能万恒教养⼦⼥的使命。但当依恋出现问题，⽗母的本能就会失灵。当孩⼦感觉⽗母⽆法主导⾃⼰时，⽽⾃⼰对依恋的需求并没有消失，就会⾃动依赖其他关系，不再相信⽗母。他们便不再把⽗母、⽼师或其他成年⼈视为导师或榜样，⽽是转向了并不具备教养能⼒的群体--同伴。同伴导向，会削弱⽗母的权威。让⽗母不得不依据各种⼿册、专家建议及社会期望来教养孩⼦。与⽗母关系疏离的孩⼦，经常会表现得像没有⽗母⼀样，特别是和同伴在⼀起的时候，关于⽗母他们只字不提，⽗母成了被忽略的⾓⾊。孩⼦⼀旦选择忠于同伴，就会觉得⾃⼰不应该再站在⽗母这边，不应该听⽗母的话。所以，孩⼦的⼤多数问题都是源于对⽗母的依恋关系出现了问题，包括青春期问题，各种叛逆问题。因此，解决的关键，就是重塑⽗⼦之间的这种依恋关系。⽗母才能重新掌握对⼩孩的教养权。