无条件接纳孩子

——读《每个孩子都需要被看见》有感

礼河实验学校 施晔

在所有孩子的身上，有着他们的可爱天真率直，有着情绪的喜怒哀乐。他们每天都给我带来新的认识，带来成长，让我体验孩子们和自己的各种快乐；悲伤；担心；困惑。但无论如何他们都是我心中最爱的那群天使。

曾经有一段话让我印象最为深刻，“无论他们的行为在我们看来是多么的荒谬，都是孩子对周围环境的一种正常反应。如果想改变孩子的某些异常行为，必须改变他们所处的环境，只要成年人改变了，孩子也会改变的。”这段话我最为感触。

之前，对于自家的小侄女我一直以为是非常接纳的。她很爱玩闹，不爱吃饭，还经常咬别人，所有小孩身上出现的问题在她的身上基本都会一一呈现。我曾以为我可以无条件的爱她，可是经过多次的挑战，却发现我接纳不了在我看来她不好的习惯。于是在一次冬天，她依旧不吃饭在外面玩时，我没有像以前那样顺着她不吃就算了，饿了再吃零食。而是强行把哭泣的她关在房间，任由她哭闹叫喊，中间我有很多次想冲进去停止的冲动，但急于想改变她的不好，而选择在门外等待她，大概一刻钟后哭声停止了。我打开房门时，瞬间眼泪往下流，哭累了的她躺在冰冷的地板上睡着了。那一刻我才意识到自己的行为是多么的愚蠢！当我抱起她时，她用非常委屈难过的眼神看着我，虽然有跟她道歉无数次，但是至今我还是没办法原谅我自己。当她紧紧的抱着我时，我下定决心，从今以后不管她的行为在我看来有多么的荒唐，我都要不顾一切的爱她，接纳她的所有。将自己的爱括散到身边的每一个孩子身上。

每个家长都在陪孩子长大，都会经历孩子从小到大的转变，我也不例外。一个七年级的同学已经让我吃不消了，每天在争吵追逐中度过，在一次次的拖拉催促中完成一件件事情，这可真不是一个好习惯，但又能怎么样呢？谁能改变这一现状呢？

美国著名心理学家托马斯·戈登，他的"戈登方法"闻名全球。他从如何改善亲子关系入手，到开发了"父母效能训练"课程一系列发人深省的模式。

他从两个不同孩子的观点举例，为什么许多父母会被孩子从"求助者资源清单"中除名。起初我看到"求助者资源清单"这几个字很是不解，为什么会用这几个字眼呢？后面的内容中做了详细的解答。

1、接纳性语言的力量。平常我们在人与人的沟通中是否有认真倾听别人讲话的习惯，如果有的话，在和孩子的交流中是否也是这样做的。这点我觉得我没有做到认真倾听孩子讲话，看了文章中对这点的阐述，我感到很惭愧。我没有将孩子表达的意愿认真地听下去，并且还打断她的说话思路，认为是很不成熟的表现。接纳不是全盘接收，而是让她自己把想要表达的观点说出来，作为父母应该认真倾听。

2、父母的接纳必须表达出来。父母接纳孩子是一回事，孩子是否感觉到被接纳又是另外一回事。父母要学会如何表达自己的接纳。我们和孩子的谈话方式决定了我们对孩子的影响是有益的还是有害的，这方面专业的心理咨询师会给予更多的帮助。不要使用破坏性沟通方法，结合父母自身生活环境的实际情况，有针对性的'进行沟通，再用学习到的新方法来以身试法。

3、用不干涉的方式表达接纳。文章中用孩子设计一个自己眼中的城堡为例，要尊重孩子的想法和意愿，不要站在大人的立场上想问题，致使孩子本来的决定被否决，这是一种表达不接纳方法的表现。反之父母要做到不插手、不干涉，认可孩子创造性的行为，实则是一种很明显的接纳行为。

4、用被动倾听表示接纳。虽然我们什么都不说，并不是表示没有意见，这反而是"被动倾听"有效的非语言信息，可以让孩子感觉真正地被接纳。里面列举一位家长与女儿的对话，孩子一直在不停地说，而家长的表现是用"哦"、"我明白了"、"嗯哼",这些简单的答语来回答，比起一味地反驳来的更有效和实际。家长默默地被动倾听，使孩子将事情的来龙去脉一五一十地讲述出来，自己的立场和情绪得到了发泄，并且最终找到了解决问题的方法，是父母促成了这个结果的产生。如果没有"被动倾听",事情的结果将是截然相反的局面。

5、简单的"门把手"法。我第一次听说这个简单又新颖的名词。所谓的"门把手"法其实就是邀请对方多说一些。比如孩子说她发生的事情，可以问她的想法，父母就点头或者用简单明了的语言表达自己很想听的意思，不要用长辈的言语沟通，这样起不到有效的效果。父母要鼓励孩子打开话匣子，不夺走她的话语权，谈话的过程中不发表自己的意见，一旦她的观点被否定，再继续下去会很难，这点我们做父母的要切记。

读完文章，我作为家长深有感触。中国家庭式的传统教育方式需要注入新鲜的血液，我们父母的老传统一方面不能丢，另一方面我们要推陈出新，跟上现代教育的步伐，毕竟现在孩子的想法多样性，接受的新鲜事物也多，正需要像托马斯·戈登这样的心理学家给我们指明方向，告诉我们方法，给我们解惑。