《每个孩子都需要被看见》读书笔记

郭敏霞

《每个孩子都需要被看见》，此书是值得反复多看的家庭教育著作。父母与孩子的关系，才是家庭教育中最根本的东西。及时准确不断地回应孩子，有助于让关系更为融洽。没有回应，孩子就好像生活在黑暗中，什么也看不见。有了回应就有了光，孩子感受到父母的爱与温暖。关系是一面镜子，当孩子被看见时，父母也看见了自己，不断调整自己，有效回应孩子，是如何做父母中最重要的。孩子不断长大，父母也不断成熟进步，关系在爱与被爱中更为融洽。这也许是给孩子做好的礼物，也是对父母最好的祝福。

孩子和父母的心理脐带。每个人不是孤岛，需要被看见，只有被看见，沟通才成为可能。父母与孩子一旦出了问题，孩子的行为得不到有效回应，内心不被看见，很容易出现对抗和拒绝父母的行为。行为问题的背后几乎都是关系问题。依恋关系是教养的根基，是感情亲近的根源。对于孩子来说，父母就是他们的家，是孩子一生温暖的港湾。孩子需要被看见，需要父母准确的回应，充当孩子的榜样，教师，安抚者，引导者等。世界上任何的教养技巧都弥补不了依恋关系的缺失。孩子依恋关系如果缺失，被看见的心理需求没有满足，孩子会寻求另一种同伴关系来作为自己的向导。同伴感情取代了父母感情，孩子会出现很大的问题，迷失方向或犯罪自杀等。父母才是最重要的，睿智一点吧，要将孩子引向独立和成熟，孩子不说并不代表不需要我们。做一个心灵捕手，看见孩子说出来的需求与没有说出来的需求 。

建立原生依恋关系的6种形式：1.感官上的亲近。同伴声音上的亲近，出于依恋的惯性。2追求共性。第一种：模仿依恋对象的行为或表情。第二种就是认同或支持赞成某人或某物。3.占有和保持忠诚。4.寻求重要性。努力让自己在对方心中变得重要，讨好依恋对象就是他们的人生目的。敏感的孩子更渴望温暖与关爱。5.付出感情。父母的爱是孩子依恋的终极法宝，能给他们的心灵带来最强的力量和安慰。依赖的同时，可以忍受分离而不影响亲子关系。6.渴望被理解。让对方理解自己，实现最深层的亲密感。

教养首先是一种关系，而不是一项需要习得的技能。依恋不是一种需要学习的行为，而是一种需要建立的关系。忽视关系，就看不见行为背后的正真原因，当然也会变得迷茫与焦虑。 比起与父母关系亲密的孩子，与父母关系疏远的孩子更容易受到情感创伤。酷是某些青少年用来掩饰内心脆弱的外衣。心理防御不是他们保护自己的武器，而变成了他们最终的个性。他们的韧性和冷酷不是表演，不是伪装，更不是正常的自我保护，而是真的情感冷酷，他们在任何情况下都无法展示自己的脆弱的一面。与父母关系疏远的孩子更容易受到情感创伤。他们会选择逃避脆弱，产生防御性的冷酷和无所谓的态度。原因：1.他们失去了天生的力量源泉和自信，没有了抵御伤害和疼痛的情感屏障。对父母的依恋关系：关系内脆弱，关系外坚强。2.与父母关系疏远的孩子，更容易被同伴伤害。保护孩子的最好方法，是培养他对成年人的依恋，即使青春期的孩子也是如此。西格尔：保护孩子的最重要因素，是“他们的生命中有一个有魅力的成年人，一个他们认同并能给予他们力量的人。”“亲子之间如果没有一条坚不可摧的关怀纽带，那么做什么事都不会成功。”3.与父母关系疏远的孩子，无法表达脆弱。卡尔荣格说过，我们在自己身上最不愿意看到的东西，往往最容易拿来攻击别人。如果我们的弱点是脆弱，那么每当我们感知到它的存在时，就会拿来攻击别人，即便对方是我们最好的朋友。4.同伴关系，本身就是不安全的。父母提供给孩子的无条件接纳，正好是同伴关系中缺少的。依恋同伴的孩子只关心的是谁喜欢谁，谁更喜欢谁，谁想和谁在一起。同伴之间容不得背叛，分歧，不同或不友好。为了维护同伴关系，他们宁愿压抑自己的个性，很多孩子看起来不脆弱，其实早已经被不安全感压垮了，变得异常冷漠麻木。父母陪伴孩子，心灵不能缺席。

只要是与父母关系疏远的孩子，都是无法变得成熟。 遇到问题，人们的第一反应是赶快找到解决方法，却通常会忽略观察。孩子看不到父母，父母看不到孩子。1.孩子不理解父母的呵护和关爱。2.孩子很焦虑。3.永远不满足。4.学不会放下。5.个性被压抑。我们要给孩子同伴所不能给的：接受、看见、回应孩子的不成熟，让孩子在爱和认同中自由地做自己。只有看见，孩子才能真正变得成熟和独立。。所有同伴导向的孩子都知道的规矩：不要说或者做任何让同伴难堪的话或事，否则就会面临失去他们的风险。亲子关系缺失，激发了孩子的攻击性。1）依恋同伴的孩子无法摆脱沮丧感。2）与父母关系疏远的孩子，无法接受自己无法改变的事情。3）与父母关系疏离的孩子，没有左右为难的心理。

从发展学的角度来看，害羞这个公认的缺陷，却大有用武之地。害羞会促使孩子靠近父母，切断孩子的无效社交，拒绝任何不在自己安全范围内的人。能帮助孩子调和害羞心理并拥有真正社交能力是的，是强烈的自我意识和感受复杂情感的心理成熟。这样的孩子，即使在同伴面前害羞，也是暂时的，等到心理成熟后，他们会把这种害羞转化为羞愧感。所以，我们要担心的不是孩子现在害羞，而是现在很多孩子不会害羞了。

孩子感到无聊的时候，也也正是父母需要建立亲子依恋关系的时候。如果我们真的明白孩子无聊的根源，就能意识到孩子还没准备好去接触其他孩子。他们越无聊就越需要我们。和同伴交流无法提升孩子的自尊。自尊的最大特点，不是自我感觉有多好，而是能不受他人影响地进行自我评价。真正的自尊，不是因为我会做某件事，相反，自尊是不管我能不能做某件事，我都是有价值的。在孩子能够独立自主做出自主评价前，我们的职责就是给予他们极大的认同，准确看见他们内心的需求，让他们没必要再去别处寻找安慰。这种肯定，比爱和表扬还要有益处，它是我们发自内心的认同，也能渗透到孩子的内心最深处，让孩子知道不管自己给我们展现好的或坏的一面，他永远是我们深爱的，欢迎的孩子，我们因为他的存在，而感到庆幸。

在孩子最需要我们的时候，尤为珍贵的就是无条件接受孩子的需求。比他做了什么更重要，我们更在意的亲子关系，而不是他的行为或成绩。行为管教法其实是在搬起石头砸自己的脚。所谓的教养技巧，其实只会让孩子离我们越来越远。管教不应该，也不需要和孩子变成敌对关系。1.联系法，而不是分离法。2.出现问题的时候，处理关系，而不是问题。3.鼓励孩子流泪倾诉，而不是急着让他吸取教训。4.积极的意愿，比好的行为更宝贵。5.鼓励孩子感受复杂的情绪，而不是急着去制止冲动行为。6.要正面引导，不要错误示范。7.改变不了孩子，就尝试是改变孩子所处的环境。

2023年6月1日

​