读《每个孩子都需要被看见》有感

礼河实验学校 俞红亚

父母与孩子的关系是家庭教育的基石，而在融洽的关系中不断回应孩子，也有助于让关系更为牢固，这是一个细腻的过程。在《每个孩子都需要被看见》这本书中，作者进行了客观全面的论述，正如武志红主编所说“只要你用心去读，基本都能读懂”，相信作为父母或教师，如果能够学到，那真的起到很大的指导作用。

家庭是青少年社会化的第一个机构，而家庭对青少年的影响最重要的是父母对子女的教养态度与方式。还有不少父母不能以科学的态度和民主的方法教养子女，亲子间不能形成良好的关系，致使青少年的心理疾病和问题行为日益增多。因此，家庭中建立良好的亲子关系对于青少年的成长是相当重要的。良好的亲子关系能营造和睦的家庭气氛，使父母与子女之间建立起一种相互尊敬和坦诚沟通的关系，有利于家庭教育的顺利开展。

（一）转变观念，平等相处。

亲子关系是一种父母和子女之间的双向互动关系，而不是一种单向的静态关系。在家庭中父母与孩子的关系表现为两种情况，一种是在血缘关系上形成的自然角色关系，另一种是在后天交往中形成的家庭社会角色关系。自然角色是天然形成的，不可改变的。但家庭社会角色则是后天形成的，是可以改变的。父母与孩子各自扮演着不同角色，决定了各自在家庭中所处的地位，也规定了互相对待的态度。首先，由于亲子间存在着天然的血缘关系，这就决定了亲子关系的特殊性，在很多父母和孩子的眼里，父母和孩子的关系是天经地义的，是不可改变的，使得许多人从不认真思考亲子关系有何重要性，以及如何才能建立良好的亲子关系等问题。其次，父母是孩子的养育者，是长者，在一定时期内其生活经验、知识水平及各种能力远远超过孩子，在认知性的交往中占绝对的权威地位。所以很多父母在子女早期的成长过程中一直都是处于帮助、管理、指导等支配性的地位，再加之受传统文化的影响，把孩子看成是自己的私有财产，不把孩子看成是具有独立人格的个体，凡事以自己的意志为转移，过分要求孩子，过分保护孩子。再者，有的家长不了解孩子在成长的不同时期有着不同的心理需求，对于父母交往的方式、内容等也有不同的需求，常年一贯地采用同一种教养态度和方式，不懂得尊重孩子的心理需求，从而使得亲子之间容易产生心理上的疏离、不信任或畏惧，甚至矛盾冲突等。因此，无论是在日常生活、家务劳动、消费、隐私等方面，还是在交友、子女的学业、教养态度和教养方式等方面，家长都应当转变传统的家长制观念，把孩子看成是一个独立的个体，尊重子女的人格，以平等的态度和身份与子女相处，子女也应尊重和理解父母，建立一种良好的心理交往关系，只有这样才有利于建立良好的亲子关系，让孩子对父母产生依恋。

（二）加强沟通，增进理解。

要建立良好的亲子关系，加强亲子沟通与交流，促进亲子之间的理解和信任是至关重要的。在树立正确的亲子交往观念之后，家长和子女之间还必须有一定的沟通时间作保证。人们之间的密切程度是由人们之间的沟通的多少来决定的，要形成密切的关系，就必须用较多的时间沟通。父母不能以工作繁忙或孩子功课紧张，怕影响孩子学习等理由减少甚至不与孩子沟通交流。因为沟通交流是相互了解和理解的基础，而只有建立在理解信任基础上的亲子关系才可能是一种良好的亲子关系。亲子之间的良好沟通，必须消除或尽量减少由于代际差异所带来的心理障碍，做到相互关心、相互理解，在各种问题的看法、性格、兴趣爱好、心理需求等方面求同存异，相互主动协调代际关系。

（三）提高家长的心理健康水平。

专家研究发现，子女情感上的忽视多半是由于父母亲的情绪不稳定或心理不健全。在家庭中亲子间的情绪往往是最难自控的。现代社会竞争激烈，生活节奏紧张，充满成功的期盼和严重压力的父母往往把委屈和不满向孩子和亲人宣泄。处于更年期的父母的情绪常常不稳定，青少年具有思维的独立性，然而较片面，情绪处于疾风怒涛的状态，希望摆脱父母的管教，渴望独立，亲子矛盾冲突，处于“亲子关系危机期”。当孩子顶撞父母，或使父母失望、束手无策时，父母往往难以控制自己的情绪，对孩子或冷漠或粗暴，这极大地伤害了孩子。父母调控消极情绪的方法，一要更新自己陈旧的亲子观、儿童观和教育观，二要学习妥善管理自己情绪的一系列方法。

（四）改变父亲“淡出”家庭教育的现状，重视发挥父亲的教子作用。

据了解，在我国现实生活中，存在父亲“淡出”家庭教育的现象。分析其主要原因是“男主外，女主内”的传统家庭角色观念的影响及现实社会竞争激烈，父亲感到工作、挣钱的重要与紧张，并对父亲教育子女的作用缺乏认识，将教育子女的事全推给母亲，或是以父亲应充当“严父”，即采取板着面孔教育子女的教育方式，无视孩子的人格，导致孩子疏远父亲，父亲由此失去了教育孩子的权利。

（五）建设良好亲子关系，既要发挥父母的关键作用，又要重视发挥青少年儿童的主体作用。

父母是成熟的个体，是教育者、监护人，是社会价值观、信仰与社会行为的直接传播者和体现者，在亲子关系中负有重要责任，起主导作用。调适、建设良好亲子关系，关键在于提高父母的综合素质。然而，绝不可忽视发挥青少年儿童的主体作用。这是因为近年来，随着生态学理论和系统理论的引入，研究者已认识到亲子关系是一个双向互动的过程，亲子双方的各种态度和行为有着相互的影响。

孩子在不同的年龄段都需要得到心理营养，当孩子被滋养后，他才具备爱的能量，一旦孩子和他重要的人关系改善，才会变得更有朝气、更快乐、目标更明确，所以，被看见，并及时得到回应，构建良好的亲子依恋关系，犹如是孩子的前行路上的一盏明灯。总之，我们要充分认识到亲子关系在家庭教育中的重要意义，重视亲子关系的改善，为孩子的健康成长营造一个良好的家庭环境。