看见孩子，看见自己

——读《每个孩子都需要被看见》有感

礼河实验学校 钟子莲

家庭教育是指在家庭生活中，由父母或其他年长者对其子女与年幼者实施的教育和影响。家庭教育是学校教育的基础和补充，具有不可替代的教育作用。而父母与孩子的关系是家庭教育中根本的东西。本书作者通过40余年研究发现，父母看到的都是孩子的行为问题，但却并未看见行为隐藏下的内心渴求。读完这本书，我也开始反思，我们很多时候确实未曾真正感受孩子的内心，看见孩子深层的渴望。不被看见的孩子，自我难以健全。在关系中孩子才能被看见，看见孩子才能看见自己。

**关系先于引导**

如何约束孩子的行为，怎样管教不听话的孩子，是父母面临的最大挑战之一。尽管我们爱孩子，承诺要让孩子幸福，但有时父母还是会发火。我们很容易情绪失控地对孩子大吼大叫，威胁孩子，或者利用自己的优势让孩子乖乖听话。我儿子小一点的时候如果我冲他发火，他会有畏惧感，不敢反抗我。现在大一点越来越有自己的想法了，我跟他“讲道理”他会顶嘴或者把耳朵捂起来不听我说话。心理学上有一个法则叫“麦拉宾法则”，也叫“7/38/55定律”。它讲的是，我们在和一个人交流时，对方感知到的信息：55%是通过看，比如我们的手势、表情、态度、肢体语言等；38%是通过听，比如我们说话时的语调、语气、速度、声音大小等；只有剩下的7%，才是纯粹说的具体内容。也就是说，我们跟孩子讲道理时，他真正能听到的，只有7%。而剩下的93%，他是在看你的肢体语言和听你的语气语调。而如果我们的肢体语言和语调是愤怒的、吼叫的，孩子的大脑就会察觉到危机，此刻他脑海里会出现三种反应：呆住、攻击、逃跑。孩子的大脑，接收到了你93%的身体语言，却恰恰没有收到你最想表达的那7%的内容。于是，你不得不一次次讲，一遍遍讲。然而，研究表明：重复的频率与说服的效果是呈“倒u型曲线”。也就是说，过了恰当的次数，你说得越多，越唠叨，说服对方的效果就越差。看了这本书我学习到了管教不应该也不需要和孩子变成敌对关系。父母应该看见，孩子会接受父母的教导，存在着一个前提：认可自己和父母的关系。纠正孩子的行为，就必须先和他建立稳固的关系。俞敏洪说过：“父母控制情绪，理性地跟孩子交流沟通，孩子一定可以养成心平气和的情绪，这样才能从容不迫地面对困难、挫折、失败。”父母不能让自己失控的情绪激化亲子之间的矛盾，如果任凭自己的不良情绪占上风，那也就无法继续担当帮孩子确定方向的重要角色了。即使孩子让我们失望，违背我们的价值观，或者让我们恨得咬牙切齿，我们依然要通过语言或动作让孩子明白：我们更在意的是亲子关系。当我们超越情绪去包容孩子，想方设法回到他们身边时，孩子收到的信息就是——我们把彼此的关系视为自己的头等大事。擅长使用这种方法的父母，通常会先赢得孩子的笑脸和赞同，再向孩子提出要求或者命令，这样做会取得非常惊喜的效果。

**引导孩子积极的意愿**

任何时候父母的目标都是努力去引导孩子的善意，这样孩子才会愿意为父母变好，愿意接受父母的影响。引导孩子的意愿，意味着要意识到和关注孩子的意愿，而不是我们的意愿。我们经常会对孩子说：“我想让你……”“你必须……”“我告诉过你……”当父母把自己的意愿强加给孩子时，父母的态度强势，或者没有良好的亲子关系为基础，最终结果会适得其反。因此父母要通过换位思考去体谅孩子。六一儿童节前一天一放学儿子就兴冲冲地跟我说明天学校要组织一项活动，自己带两个玩具去卖然后再带点钱去买别人的玩具。他说他要买两个新玩具拿去卖，他们班某某某带一百块他也要带一百。听到他有点不合理的要求我立刻说不行，本来很兴奋的他立刻伤心起来，嘴里说着你一点都不懂我还说我舍不得给他花钱。意识到自己的回答太直接冲动了，儿童节每年就一次，不能扫了他的兴，于是我问他你说我不懂你的心，那你告诉我你是怎么想的。他立刻说我就是想多带点钱多买点玩具。了解了他的意愿我语气柔和地说除了自己带的钱你卖玩具所得的钱是不是也可以用来买玩具呢，他点了点头表示赞同，并说要买两个新玩具这样才能多卖点钱。我说你好好想想老师举办这个活动的本意是想让你们再去买新的玩具拿来卖吗，老师肯定是觉得每个同学家里都有好多以前买的现在不玩的玩具，放在家里也是浪费，正好趁这个机会拿来或许别的同学会喜欢呢。听到这他觉得我说得有道理，情绪已经越来越平和了。我接着说我们家里的阁楼上有好多以前买的玩具，有很多很不错的，并不比新的差，我们回家好好挑一挑，一定可以找到受其他同学欢迎的，你卖个好价钱就可以多点钱去买其他同学的玩具了。经过一番分析，他觉得这样的处理方式也能达到他的目的，于是最后他欣然答应了。我们看待问题的方式，决定了最终的处理方式。孩子的意愿需要小心呵护，才能成熟结果。其实父母只要知道了怎样和孩子相处，知道自己该在孩子心中扮演什么角色，根本不需要那么多的指导建议，理解力和同理心就会引导父母做出正确的行为。

《正面管教》中有一句话：“只有当孩子感觉更好的时候，他才能做得更好。”父母需要真正去看见孩子，跟孩子建立良好的依恋关系。我们也要做一个灵敏的捕捉着，不仅要看到孩子说出来的需求，还要学会去理解孩子内心的意愿。泰戈尔有句诗：让我的爱，像阳光一样，包围着你，又给你光辉灿烂的自由。愿我们的孩子都可以感受到父母这样的爱，有一个健全的自我，拥有获取幸福的能力。