看见

——读《每个孩子都需要被看见》有感

礼河实验学校 杨亚娟

《每个孩子都需要被看见》的作者是加拿大作家戈登•诺伊费尔德和加博尔•马泰合著，也是由武志红主编“可以让你变得更好的心理学书”系列中的其中一本，全文由四个部分共18个章节的内容组成。

一本好书，相见恨晚。爱不能解决所有问题，但能解决很多问题。对于大多数孩子来说，父母给予无条件的爱与支持就足够他们成长。通过这本书，改变自己看待孩子问题的方式，不再孤立看待，而是更多地反思。

每一个孩子都需要都值得被看见，解决冲突的关键是看见孩子真正的需求，肯定他的想法，建立好依恋关系，情感投资是必须品。我爱你，你爱我，你依恋我，我们才能更好解决一切问题，只有爱才可以。

对于亲子关系和家庭养育，本书提供了一个独特的视角：依恋，亲子关系的好坏在于孩子内心真正的需求是否被看见，深层的渴望是否被感知到，孩子是否与你建立起良好的依恋关系。全书阐述重点就是良好的亲子依恋关系无比重要。如果没有坚固的依恋关系为前提，再多的养育技巧和话术都不能发挥作用。当我们和孩子之间发生了问题，要退回到关系层面上解决。抓住孩子，帮助他们培养自我意识，满足他们的依恋需求，在青春期时尤其不能让位于他们的同伴。

在阅读的过程中，我看见了孩子，也看见了自己，看见了他人。嘲笑、暴力、跟父母对着干、总是贬低他人、满嘴脏话、混乱、总是被人牵着走等，这些不良行为的背后都是依恋的缺失，向外长出的刺。关系是孩子和父母的心理脐带。身为父母，应该看见：每个人都不是孤岛，需要被看见，被连接，尤其是孩子。只有被看见，沟通才成为可能。父母和孩子一旦关系出了问题，孩子的行为得不到有效的回应，内心不被看见，就很容易出现对抗和拒绝父母的行为。

身为父母，应该看见：你要处理的不是一个行为问题，而是一段关系问题。

依恋关系是一切社交关系运转的基础，忽视这一定律，会让各类关系都陷入困境。即使是家庭，一旦缺少依恋关系，也不能称之为家。父母总想早点把孩子推出去，不考虑孩子有没有准备好，这很可怕，孩子总会支持你所不知道的蠢事，甚至被骗、被利用。父母的作用是站在孩子身边，用爱引导孩子大胆往前走，慢慢地移到孩子身后跟着他，在他需要的每个时刻陪着他，直到最后孩子不用陪伴和引导可以守住自己向前。

如果在抚养孩子的过程中，父母都不能坚持自己的想法，被别人的攀比、教唆引导，守不住自己的心，如何让孩子在社会的浪潮中守住自己不被卷走呢？父母最大的成功，就是小时候竭尽全力去抚养、教育，引导；孩子能在成年后能体面地退出 。原生家庭永远是孩子精神的补给站 给予他所有的力量与爱 激发他学会爱与被爱的能力。原生家庭的影响显而易见 父母的教育挑战也越来越明显。我们需要学习 去更好地和我们的孩子链接。

每个孩子都需要被看见。为父母者透过自己的情绪，透过孩子的情绪，才会看见孩子。和孩子一起成长，养育的过程是互相成就的过程。所有的教养方式都要在孩子对父母有着良好依赖的基础上。“温柔而坚定”不是一句空话，因为能洞察孩子所需，所以才会温柔，坚定则是在牢固的亲子关系之上的。

帮助孩子变成最好的自己，父母也会变成最好的自己，这就是教养之道。教养的核心是依恋关系，孩子对父母的依恋。这个根基不稳，问题就会以各种形式出现。打造与维护好亲子关系，很多问题也就迎刃而解。书中还有一点深以为然，就是同伴对孩子的影响，当我们亲子关系弱化时，孩子去同伴中寻求依赖，家长有时还在高兴孩子的成长，却不见一双隐形的手逐渐在放开。不追求孩子表面的独立，用爱滋养长大的孩子根基牢固，成熟独立也是迟早的事情。

作家冰心曾说：“一个美好的家庭，乃是一切幸福和力量的根源。”深以为然。有家可回，是每个人人生路上的底气和根基所在。有家人相拥，无论你在外经历多少风雨，头顶都始终撑着一把伞。人活一辈子，最大的幸福莫过于：生于一个充满欢声笑语的家，长于一个有着优良门风的家，立于一个可以随时依靠的家。一个家庭，最高级的炫富莫过于：和睦的相处之道，优良的家风传承，聪明的教子之道，让人心安的家庭环境。父母的三观、品行、格局，往往就是孩子对于世界的认知。父母三观正、行为得体、格局大，孩子才会在一条正确的路上越走越远。正如纪录片《镜子》中说的那样：“每个孩子生下来都是一张白纸，父母就是作画人。白纸变成什么样，关键在于父母。”父母是孩子的镜子，孩子是父母的影子。你想要培养出什么样的孩子，首先自己要先做什么样的人。“言传身教”这个四个字，究其根本，其实就是：播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。

用心养育，静待花开。

一本提升认知的书，也让我突然警醒，所有教养的问题，根本上都是依恋关系的问题。无条件的爱和接纳，看见孩子真正的需求，用心的陪伴，是建立一段健康的依恋关系的基本前提，有此，所有的教养便不再是问题。

当我们放弃“教养中应该做什么”，将注意力放在亲子关系上，看见并及时回应孩子，让他们感到安全和满足，所有的问题都会迎刃而解。孩子对我们的依赖才会给孩子创造源源的求知动力和探索动力，当这种关系破灭后，一切行为的不当和情绪对抗都会愈演愈烈。