看见，像光一样照亮孩子

——读《每个孩子都需要被看见》有感

礼河实验学校 周洋旭

很多父母常说：“我的孩子我还能不了解？”但事实是，几乎所有的父母都未曾真正感受孩子的内心，看见孩子深层的渴望。儿童行为心理学家戈登·诺伊费尔德博士，通过40余年研究发现：父母看到的是孩子逆反、攻击、欺凌等行为问题，但却并未看见行为隐藏下的内心渴求、方向迷失。内心意愿被深藏、被漠视，得不到精准回应，孩子就会迷失，也会疏远与父母的关系，而这使得父母更无从看见孩子。如此恶性循环，孩子内心不断积累的缺失感，最终变成影响成年后的原生家庭问题。因此，作者提出父母需要真正去看见孩子，跟孩子建立良好的依恋关系。在积极回应和主动看见的环境中，孩子内心得到全然的满足，才能在成年时形成一个健全的自我，拥有获取幸福的能力。

戈登·诺伊费尔德博士，加拿大著名儿童发展心理学家，拥有40余年儿童与青少年发展研究经验，国际儿童发展领域权威。他擅长把复杂问题简单化，透过现象看本质，致力于借助应用科学发展方式帮助更多孩子。

每个孩子都需要被别人注意，“被别人注意”的意思是“为人所知”。作者给我们讲了麦克和马克的故事，因为各自的老师对待教育、对待学生的看法不一样，两个孩子做了同样的事，却遭受了不同对待。麦克喜欢和老师打交道，但是后面几次老师的“爱理不理”，或许一两次是老师并没有看见，但是这样的事情经常发生后，麦克不再关心老师的回应。马克的老师很热情，无论是来到学校，还是离开回家，马克都能得到老师热情的表示：“她和每个孩子一一握手并给予每个孩子一个恰如其分的评价，她通过一些特殊的方式赋予了这一天特别的意义。” 两位老师，显然我们都会觉得：后者的教师更有温度，但是前面的教师才是常态。 范梅南并没有对这两位老师进行评价，我猜这是教育学家对教师的仁慈。除了原则问题，任何人都很难权力对教师进行“是否负责”的评价，对于一位一线教师而言，需要面对的东西太多，教师是一个良心职业。每位孩子在一开始都想像马克一样，被老师“看到”，这种“看到”区别于一般的“关注”，并不是因为你有问题或者优秀地突出而来带的关注，而是在作者看来，那是：“对一个孩子而言，那意味着被老师‘看到‘的感觉，意味着被承认是一个存在着的人、一个独立的人和一个成长中的人。”当孩子没有被“看到”，便会觉得自己的“成长”是无人问津的，没人在乎自己的成长，甚至没在在乎过自己的存在，容易开始自暴自弃，通过特殊的方式吸引老师、同学的注意。“那些难相处的或‘成问题’的孩子的一些令人烦扰的行为，往往与这些孩子希望受到关注的心理需求相关。“他们一致认为：如果在课堂上发生，那就忽视这个孩子的“非正常行为”，避免给他们“强化”，从而导致行为的频繁出现。这时候，需要关注的孩子，又一次被忽视了。还是没能被“看到”，这时候孩子会怎么样？继续放弃自己，反正没有人关心。

有一种老师：他们善于去挖掘成绩中下游的、没有升学机会的孩子的能力，对他们施以足够的关心，其实这时候只需要老师轻轻一拉，微微鼓励，这些孩子就会立刻充满斗志，巴不得干出一番大事业给老师瞧瞧，不辜负这番好意。 如果有学生遇到这样的老师，那是一生的幸事。

很多父母觉得自己的孩子不听话，全是因为孩子天生的性格。虽然基因会对孩子的后天产生一定影响，但我们更应该相信，后天的环境和经历对孩子影响更大。很多时候，孩子因为内心没有被父母看见，得不到父母的理解，才会和父母对着干。父母对孩子叛逆的最好回应是：培养更牢固的依恋关系，而不应该采用惩罚、施压手段。什么是逆反心理？它是人在受到强迫时自发产生的反抗心理。孩子两岁时，随着自我意识的逐渐强烈，就会出现顽劣的逆反行为。可以说，逆反心理在任何年龄段都可能出现，因为没有人喜欢被控制。虽然父母很苦恼孩子的逆反行为，但逆反和人类所有的其它本能一样，在某些条件下也具有关键的作用。孩子在逆反的保护下，为发展自我意识创造空间，能抵抗所有自己之外的思想。正常的逆反保护他们成长为自己，而不是成为别人或者父母的影子。在教养过程中，父母不可避免的会给孩子施压，但睿智的父母懂得尽量不强加自己的意愿给孩子。他们懂得孩子既依赖父母，也有发展自我的逆反需求。聪明的父母懂得控制自己的行为，不轻易越界。随着孩子真正独立成熟，逆反心理就会消失。这时他们能处理复杂的情感，当面对不同想法时，会辩证地思考，懂得什么时候接受别人有益的思想，什么时候坚持自己的看法。依恋父母的孩子，对父母的期盼和引导，一般是很乐意接受的，他们更愿意和父母沟通自己的想法；相反，没有了依恋关系，孩子会把父母的话当成教唆，认为父母在摆布、控制自己，而一旦服从，就表示自己妥协了。这个时候，父母的发号施令显然是自讨没趣，即使父母的要求很合理，孩子也会像拒绝陌生人一样拒绝父母。对于同伴导向的孩子，即使父母一言不发，一个表情和动作，都可能激发他们的逆反心理。这个时候父母在孩子心里，如同陌生人，甚至是敌人。他们时时刻刻像刺猬一样防备着。 父母需要理解孩子真正的需求，能分清什么是孩子自然的逆反，什么是同伴导向的反抗，这样才能在面对孩子逆反行为时做出正确的反应，不伤害和孩子的亲密关系。

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。看见就是回应；回应就意味着自己被看见了。回应就像是一缕阳光照进孩子的世界。让孩子感受到被爱、被理解、被看见。让孩子做个孩子，向阳生长。