

用心倾听，叩开孩子的心灵之门

周晨娟 柯城区新世纪学校教师 柯城区先进教育工作者

教师手记

生活中,孩子时而闷闷不乐,时而大哭大闹,时而发脾气……这些在我们看来“非常规”的表现,其实是他们独特的内心语言。每一种情绪背后,都藏着值得被理解的缘由——或许是身心疲惫的宣泄,或许是对关注与理解的渴望。而父母的倾听,正是照亮孩子内心世界的那束温暖的光。

01 倾听哭泣:用拥抱读懂无声的表达

孩子的眼泪,是从心里满溢出来的、最原始的语言。当他们哭泣时,请首先放下评判,停下手中忙碌的事,蹲下来与他平视,创造一种平等与连接。

◆超越语言的动作

有时,孩子需要的不是追问,而是无声的接纳。一个扎实的拥抱,胜过千言万语。这是在用身体语言告诉他:“我接收到了你的悲伤,我在这里陪着你,你是安全的。”

◆为情绪命名

温柔地帮他说出感受:“我看到你很难过,很委屈,是吗?”这能帮助孩子将混乱的内在感受转化为可理解的概念,是他未来学会情绪管理的第一步。

02 倾听恐惧:用陪伴筑起安全的港湾

孩子的世界并非总是明媚晴天。陌生人的一个眼神、与父母的短暂分离、窗帘后想象的阴影,都可能在他们心中掀起惊涛骇浪。

◆绝不否定感受

最重要的原则是:永远不要说“这有什么好怕的”。这句话会关闭沟通的大门,让孩子感到孤独。相反,要验证他的感受:“嗯,这个东西发出的奇怪声音让你感到害怕了,对不对?”

◆赋予力量

除了“别怕,我陪你”,可以更进一步,将他无法言说的恐惧具体化,并一起寻找解决方案。“我们来一起看看床底下到底有什么好吗?”或者“你希望我开着门,还是留一盏小灯?”这能帮助孩子从被恐惧吞噬的无力感,转变为主动应对的能力。

03 倾听愤怒:用耐心化解情绪的风暴

愤怒,常常是孩子用来掩饰更深层无助、悲伤或挫折感的铠甲。表面张牙舞爪,内心往往充满不安和“我搞不定”的恐慌。

◆做情绪稳定的“定锚”

风暴来时,灯塔愈要明亮。请不要被他激烈的情绪卷入,比他更大声。你需要做的,是像一个定锚一样,稳稳地接住他的情绪风暴,保持自己语调的平静。

◆允许宣泄,设立边界

允许他感受愤怒,但引导他用安全的方式表达:“我知道你很生气,你可以捶这个沙发垫,但不能打人。”这教会孩子:情绪可以被接纳,但行为需要被约束。

04 倾听喜悦:用共鸣滋养心灵的成长

孩子的快乐来得如此简单而纯粹——发现一只爬行的蚂蚁、得到一颗闪亮的贴纸、独立完成一个拼图。这些微小的瞬间,是他们自信与幸福感的源泉。

◆停下,转身,全情投入

请务必停下手中的事,哪怕只有一分钟。转身迎向他兴奋发亮的目光,让你的整个身体语言都散发出“我在听,我对此很感兴趣”的信号。

◆成为“细节追问官”

超越“太棒了”的夸奖,具体化地追问:“这朵花是什么颜色的?”“你是怎么想到这个办法的?”“当时你心里是什么感觉?”这种追问表明你是真正在意他的成就过程,而不仅仅是结果。

真正的倾听,不是纵容,而是带着理解的引导。它让孩子感受到尊重,也教会他们如何尊重他人、如何与自己的情绪相处。你每一次耐心的倾听,都是在为孩子积蓄内心的力量,让他能够勇敢而明亮地面对人生的风雨。



有边界的爱

让孩子实现真正的自我

宛文

一个人如果在童年时期学会建立自己的边界,长大后通常会成为从内而外都有力量的人。他们不仅知道如何照顾、保护自己,还能与他人建立友好关系,清晰地认识到自己的需求、价值,并为之付出努力。

建立边界 实现自我

当孩子有了自我意识的萌芽时,便开始按照自己的意愿探索世界。如果每一次探索都能够在自己的意愿下进行,不受任何干扰、阻碍,就相当于他每一次都能够夯实“我”的存在,自我意识在这个过程中会逐渐清晰并强大起来。这是孩子从依赖到独立的重要转变过程。比如,自我意识就像是给孩子的大脑安装了导航,使他能够明确“我的”方向,有目标地探索和优化“我的”行为。

在协助孩子形成自我意识的过程中,父母的作用至关重要。父母必须在有边界的状态下陪伴孩子成长,时刻观察、修正自己的一言一行,以保证不侵入孩子的边界。那么,如何帮助孩子建立边界,实现真正的自我呢?

厘清边界 促进发展

建立边界的最大核心是尊重,爱就是尊重。父母要给予孩子充分的自由,尊重并允许孩子的行为。只有在自由的环境下,孩子才能够最大限度地按照自己的意愿探索世界,促进自我意识的发展。

父母要时刻提醒自己,问问自己:这是孩子的事,还是我的事?这个期待是孩子的期待,还是我的期待?如果是父母的期待,是否允许孩子有自己的想法?当父母厘清边界时,内在会更加清晰。一个健康的、平等的、相互尊重的关系,也会为孩子创造一个舒适而安全的环境,让他自由地进行自我建设。这说明,父母在协助孩子建立自我认知的同时,也在通过设定和加固边界来强化自己的自我意识。这种双向的互动调整能够帮助父母不断成长。

维护边界 掌控生活

边界要怎么设立并维护?需要牢牢锚定你的自我。遇到事情时,问问自己的内心:这到底是谁的事情?如果是自己的事情,继续追问:谁来做决定?如果是我来做决定,那和别人又有什么关系?

如果一个孩子成年之前,每件事情都能以这样一份确定感来应对,那么,他很快就能在内心的花园建起一圈坚固的篱笆,篱笆以内是自我成长的空间,篱笆之外有充分的自主权。这份笃定与自信,是父母送给孩子最宝贵的财富。

坚持边界 保护孩子

当然,父母协助孩子维护边界的行为不一定会得到所有人的认同。有的人甚至会给你扣上一顶“溺爱”的帽子。比如,家里来了好久不见的亲戚,亲戚的孩子对你孩子的玩具爱不释手,非要据为己有。如果是边界不清晰的家长,很可能会为了人情而牺牲孩子的感受。但拥有边界意识的父母有勇气拒绝:“这是孩子的玩具,送不送人由他决定。”

我们还要注意到一种现象,在帮助孩子维护边界的过程中,父母会发现自己的自我不完整,边界不清晰。和孩子不同的是,成人需要依靠外在的语言、行动等划定边界,让自我在安全环境中重新生长。

构筑边界,让孩子在成长中找到真正的自我并不是件容易的事,关系到孩子一生的幸福。父母要时时观察,处处修正,努力为孩子打造自我成长的乐园。

萌娃庆双节

双节来临,常山县青柚幼儿园打造沉浸式活动,让家国情怀在童趣中萌芽。中班萌娃化身“小小建筑师”,对照天安门实景图,用积木搭城楼,协作还原家国地标;小班宝贝户外采摘树叶,为超大中国地图“穿绿衣”,或拼贴国旗贴画;大班幼儿换迷彩服,闯“爬雪山”“过草地”等关卡,感受长征精神。镜头里,孩子们的笑脸与作品相映,让双节的爱国与传统底色更鲜活。

通讯员 练伊琪 摄

