特别关注

如何养育懂爱会爱的孩子

■ 中国妇女报全媒体记者 陈若葵

父母都希望自己的孩子贴心孝顺，懂事暖心。但在生活中，一些父母抱怨孩子自私、不懂得心疼爸妈、不关心家人，有的孩子脾气暴躁，少数还有暴力倾向或极端行为，让家长难以接受。

养育孩子，首先要立德树人，让孩子善良、有爱心，懂得体贴他人，即拥有爱的能力。学会爱别人，是人一生中最重要的课题，而学会爱的第一步就是爱父母。懂得心疼父母的孩子，往往具有同理心，尊重、关心亲人和身边的人，有责任感。这些良好的品质，会让他成长为一个更优秀、更幸福的人。

培养孩子爱的能力，身教胜于言教，让孩子看到父母如何表达对家人、对身边人的爱，并且，感受到被爱。

陪伴，满足孩子的早期依恋

从小被父母有效陪伴的孩子，特别在0～2岁依恋期内有妈妈在身边，得到爱的滋养的孩子跟妈妈很亲。在很多家庭中，孩子6岁前被妈妈照顾、呵护、交流得多。这个时候，爸爸要在孩子面前表达对妈妈的爱、关心和照顾。孩子沐浴着爸爸妈妈的爱，看着爸爸照顾妈妈，耳濡目染，有样学样。这种良性的互动传递着家人之间默契的爱，能给予孩子安全感和满足感，也能避免孩子形成以自我为中心的性格。

在北京师范大学教育学院副教授钱志亮看来，0～6岁是孩子建立依恋关系的重要时期，“这个时期，肌肤的接触和情感的交流，对孩子成长有着至关重要的作用，孩子就是从这种亲密关系中获得爱、信任与安全感的”。

因此，在孩子生命早期，父母应密切关注孩子，陪伴时全情投入，看到孩子的情感需求，及时回应，能让孩子对父母产生亲近感。比如，当孩子需要安抚、安慰时，父母就在身边，或通过电话、视频表达关爱，让孩子安心；当孩子倾诉时，父母总能很有兴趣地、认真、耐心倾听；父母无论身处何地，都记挂着孩子开不开心、是否受了委屈，察觉、过问孩子的各种状况，关心孩子的情绪波动；当孩子有需要时，父母在情感上总能与孩子同步，接纳孩子的种种情绪，给予情感支持……家长的这些做法，能让孩子感受到父母很在乎自己，“我值得被爸爸妈妈爱”。父母无条件的包容和爱，能帮助孩子用健康的方式释放不良情绪。

钱志亮认为：“孩子越小，越需要父母花时间和心思陪伴，尽量满足孩子的早期依恋，这样父母才能占据孩子内心最宝贵的位置。”而随着孩子一天天长大，他们从父母身上学会的包容、尊重与爱，也终将会回馈到父母身上。他表示，“父母爱孩子，就要让这份爱流动起来：彼此架起心与心的桥梁，父母的爱得到回应，孩子的反哺获得认可。”

肯定、欣赏、支持孩子

父母是以积极的还是消极的态度看待孩子，对孩子的发展走向会截然不同，即人们常说的：“你眼里的孩子是什么样，他们往往就会长成什么样。”

面对叽叽喳喳的孩子，如果父母能静下心来认真听，适时作出恰当的回应、提问，鼓励孩子表达，启发孩子思考，孩子的口才就会越来越好，思维日渐敏捷，分析能力也会逐步提高。反之，父母表现得不耐烦、心不在焉，打断孩子，这种阻止、否定如一盆冷水挫伤孩子表达的欲望，日久天长，孩子既不愿意和父母分享自己的喜怒哀乐，也可能说话越来越少，语言表达能力得不到很好地发展。而对喜欢把家里的东西拆得七零八落，总想看个究竟的孩子，如果被夸奖、鼓励并得到必要的支持，一定会有新的发现。相反，如果父母批评孩子糟践东西，是个“败家子”，孩子很可能在指责声中变得缩手缩脚，不敢尝试了。

父母积极正向的态度，能让孩子确定自己的想法被理解、感受被关注、愿望被看见，父母爱自己、理解自己，能和自己共情，亲子间心与心离得很近。即便是平庸的孩子，也能从中找到“我可以”“我能行”的信心，并把这份爱回馈给父母、感恩父母。

父母的爱渗透在行为中、眼神中，也渗透在语言中。如果父母习惯以讽刺、挖苦、命令、指责、嫌弃、打击，甚至恐吓的语气和孩子对话，他们就无从感受到爱。有的父母明明心疼孩子摔倒磕破了腿，却说：“活该！谁让你这么淘，看你还敢乱跑！”原本希望孩子开朗自信，健谈大方，却在孩子不敢与生人打招呼后斥责：“见人连叔叔阿姨都不叫，不懂礼貌，没出息的东西！”这种糟糕的亲子沟通模式，会引发孩子的不快、痛苦、反感，直接导致亲子关系的冷漠，孩子疏远父母，也不容易学会爱父母、爱身边的人。

孩子不会骗人，他们有多爱你，就多愿意靠近你。钱志亮说：“一段高质量的亲子关系，父母一定要具备好好说话的能力。不同的家庭，亲子间的亲近方式不同，或偏重外在的语言表达，或偏重不留痕迹地默默关心，两者的前提是和善的态度。只有态度对了，我们的爱才能真正地抵达孩子的内心。”

让孩子享受被需要的感觉

孩子学习爱，父母要尊重孩子的付出、开心接受孩子的爱意并表达感谢，在点点滴滴中形成亲子间一条流动的、爱的河流。

孩子幼年时曾无数次表达对父母的爱：在户外玩，随手采几朵路边的野花给妈妈，把自己喜欢的食物留给爸爸；母亲节时，用彩色纸给妈妈做一条漂亮的裙子，父亲节时，画一张贺卡送给爸爸，用压岁钱给爸爸妈妈买生日礼物；坐在小推车里的孩子会真诚地对妈妈说：“等你老了，你想去哪儿，我就推着你去哪儿！”“等我长大了，把世界上所有的好东西都给你买回来……”对孩子的小礼物和童言童语，父母要欣然接受、表达感激，也可以当着孩子的面讲给家人和朋友听，夸夸他，这些积极的回应能激励孩子做得更好。

把爱的教育融入生活实践中，给孩子创造学习爱和表达爱的机会。在家里，父母适时示弱，放手让孩子自己的事情自己做，请他帮父母做些力所能及之事，比如，一起购物时让孩子帮忙拎袋子、推车；帮忙收拾餐桌、刷碗，在孩子做完这些后，表达对他的感谢：“真是爸爸妈妈的小帮手！”“有你真好！”这样的互动，既能让孩子学习如何处理一些琐事，培养他们的生活能力、动手能力，也能让他们懂得父母的照顾和付出并非理所当然，学习考虑别人的感受和需要，避免以自我为中心。所谓感恩教育，就是让孩子明白要随时随地尽己所能关心、照顾父母家人和爱自己的人，享受自己被需要的感觉。这种感觉会让孩子心生自豪，逐渐培养起责任感。

另外，父母也可以适当和年龄大一些的孩子聊聊自己的烦恼、遇到的困难、身体上的不适等，给孩子关心自己的机会。

北京师范大学儿童家庭教育研究中心主任边玉芳认为，感恩教育需要让孩子在真实的生活中去感受。他会了解父母的辛苦与不易，会发现和正确面对现实生活中的各种挫折，而孩子一旦可以站在他人的角度看问题，习得了战胜困难的能力与勇气，就会拥有更好的心理弹性，这对孩子一生都是非常有益和重要的。

边玉芳说：“价值观的传承、代际的传递都是在家庭日常生活中一点一滴、不带任何目的性的互动中完成的。孩子在有温度的日常生活中、在抚养人的絮叨和叮咛中、在家人精心准备的一粥一饭中感受亲情，体味情感的意义和价值，理解现在与家人、将来与其他人建立起稳固联结的意义。孩子需要在大量日常非目的性交流中了解规则和做人的起码道理，学会被爱与爱他人。”

图片来源于网络

信息速递

“家庭教育千课公益大讲堂”助力新时代家教新发展

■ 中国妇女报全媒体记者 周韵曦

3月26日，中国家庭教育学会在北京启动以“家庭教育福万家 你我同行育未来——倡更多人走进家庭教育”为主题的“中国家庭教育千课公益大讲堂”项目。中国家庭教育学会会长赵东花出席会议并讲话，学会常务副会长兼秘书长杨淑文主持会议并发布公益大讲堂相关内容。

赵东花指出，此次学会在全国范围内启动实施公益大讲堂项目，重在提升社会各方对新时期家庭教育的再重视、再认知，倡导全社会进一步支持关注家庭教育，构建家庭教育社会服务体系。她强调，要紧紧围绕立德树人这一根本任务，聚焦家庭教育热点难点问题，发挥社会各方优势，优化家庭教育内容和服务，培育发展家庭教育骨干队伍，让新时期家庭教育尽最大可能地实现覆盖，让社会主义核心价值观落地生根，久久为功，推动形成社会主义文明新风尚。

中国妇女报全媒体记者从会上了解到，项目拟先开展两年，包括六项内容：一是广泛开展家庭教育线上线下公益大宣讲。二是征集展播一批家庭教育优质课程。三是申报遴选一批家庭教育研究基地、创新实践基地、镜像研学基地、培训基地，以促进家庭教育的理论研究、宣传培训、人才培养、指导服务和实践创新。四是发挥学会智库优势，组建家庭教育百人宣讲团。五是组建起家庭教育公益联盟。六是开展“国际百万家庭看中国、中国百万家庭树榜样”等活动，搭建国内外家庭教育文化交流平台，讲好中国家庭教育故事。

“好家成长计”助力更多深港家庭发展

■ 中国妇女报全媒体见习记者 韩嫣然

由深圳市妇联、罗湖区深港现代商贸业升级发展区指挥部指导，罗湖区妇联、香港国际社会服务社主办的2024广东省深圳市罗湖（深港）高质量发展女性成长交流会暨深圳市“好家成长计（罗湖站）”活动近日举行。

“建议大家要建立‘家’的概念。”谈及如何平衡家庭与高强度的工作压力，资深会计师、三个孩子的妈妈曾惠贤表示。作为“过来人”，她见证了深圳的快速发展创造了许多适合女性的工作机会，她分享道：“要构建一个家庭支撑体系，家庭中的每个成员包括孩子都要承担自己的责任，做好家庭内部分工，方能减轻女性的育儿压力，实现工作生活双赢。”懿贝斯女性社会组织服务中心理事长胡小军也认为：“育儿责任需要个人、政府、用人单位共同完成，才能真正构建好社会的大家庭。”

今年新学期开学之际，大批跨境学童集中通关成为口岸独特的风景，深圳特开通4条跨境学童专线，确保学童准时、安全抵校。如今深港交流日益密切，两地家庭教育领域的合作朝着怎样的方向发展是值得思考的问题。

“同饮一江水，粤港两地亲”，同根同源的文化传承、相似的自然地理条件，为深港两地青少年教育提供了有利条件。红树林湿地保护基金会联合创始人孙莉莉认为，自然教育可以促进深港两地家庭共同参与，两地都有优质的湿地等自然资源，相比香港成熟的自然教育体系，深圳还有较大的发展空间。她希望能进一步加强与香港关于自然教育的交流合作和联合培训，推动深港融合下家庭社会功能体系的强化、优化。

罗湖区妇联兼职副主席、香港国际社会服务社服务总监廖锦凤表示，希望通过深港家庭综合服务中心等专业化机构，帮助更多深港家庭发展。

家教在线

本期做客专家

杨区委，高级心理咨询师，飞鸟高级家庭教育集团资深指导师，擅长解决亲子关系、厌学、手机使用障碍、抑郁、焦虑等问题。

借助共情，让孩子学好控制游戏时间

Q：

我女儿今年14岁，初二，成绩中等，不喜欢学习，尤其不喜欢数学。最近越来越不愿意与家长沟通，脾气暴躁。我这个妈妈脾气急，但平时也多鼓励她。她从上初中后就开始玩游戏，最近打游戏更厉害了，说是可以缓解压力，晚上睡得很晚。对此，我真的很焦虑。

春天

A：

春天，你好！

从你女儿目前状况来看，表面上是手机使用的问题，更深层次则是亲子关系方面出现了一些问题。

父母对青春期的孩子有个普遍的感觉，即缺乏跟父母沟通，不易理解父母的感受，这让父母产生很深的无力感和挫败感，特别是涉及使用手机方面。

通常，父母满足孩子使用手机的要求是为了孩子不跟社会脱节，但当父母意识到要对手机管控的时候，会发现手机的使用问题已经成了和孩子发生矛盾的焦点。

我们需要清楚的是，手机可以实现大脑的奖赏机制，孩子使用手机的时候大脑分泌的多巴胺导致孩子对快感上瘾。多巴胺对大脑的刺激会随着刺激的重复，导致快感的感觉阈限值越来越高，感受性越来越低，为了产生同样的快感，就需要手机带来更长时间的刺激。

随着孩子使用手机时间的延迟，父母的忍耐度也到达了极限，另外，孩子使用手机带来了生活、学习、交际等方面的变化超出了父母的意料，对孩子产生了失控的感觉。

要想限制女儿使用手机的时间，你可以尝试这样做：

了解女儿玩手机时的心理感受和手机带来的奖赏机制。你可以关注她玩手机时的一些表现及没有按时停止使用手机的情绪感受，与之共情。进而与她深入沟通，现身说法，把自己使用手机时的感受告诉女儿，包括自己使用手机时带来的负面影响。让女儿把你当作一面镜子，从你身上看到恰当使用手机和不当使用手机的利弊，进而对自己的行为予以反思，有所醒悟。然后，你可以通过给女儿一些奖励，例如，在女儿减少使用手机的时间后送给她礼物，让她有主动控制使用手机的意识和意愿，也看到妈妈对自己所作的调整和进步的认可。

在此基础上，逐渐引导女儿回归正常的生活和学习，例如，跟孩子一起进行娱乐活动，周末陪孩子进行喜欢的运动，给予孩子更多的鼓励和支持。

在这个过程中会有反复，但是，你需要有足够的恒心，对孩子要有足够的耐心，就能和孩子一起克服使用手机带来的不良影响。同时，你还能实时觉察孩子的情况，及时纠正、改善日常跟孩子交流和沟通的模式，相信你们的母女关系会因此越来越好。

对校园欺凌说“不”

开栏的话

校园欺凌一直备受社会关注。据联合国教科文组织的研究报告显示，全球每年有2.46亿名学生遭受校园欺凌。校园欺凌具有常态化和久治不愈的特征，对施暴者及受害者的性格养成及日后生活都会造成诸多负面影响。从这个意义上讲，施暴者和受害者，都是需要被关注、被帮助的孩子。

不可否认，校园欺凌的成因非常复杂，与个人的成长环境、家庭教育的缺失及学校管理的滞后和疏忽密切相关。面对校园欺凌，我们最要做的是真正防患于未然，而不是出现一起处理一起。

为此，本报特推出“对校园欺凌说‘不’”专栏，从学校教育、家庭教育、法治教育、社会关爱等方面探讨如何为孩子编织起安全防护网，构建一个健康的成长环境，杜绝此类恶性事件及悲剧的发生。

家的力量让孩子远离欺凌

作者名片

白璐，科技部2020年全国优秀科普作品《如何让孩子远离校园欺凌：0～18岁孩子防欺凌教养指南》作者。

北京大学医学心理学硕士，性教育专家，高级家庭教育指导师。中国家庭教育学会家校社专委会理事；中国性学会青少年性健康教育常务委员。

■ 白璐

近年来，校园欺凌事件时有发生。对此，学校应通过营造对校园欺凌零容忍的环境，在校内积极开展预防校园欺凌的课程等手段来保障学生的安全。同时，家庭也要有所作为。

我们在研究和实践中发现，家长可以做两件事：第一，通过家庭教育帮助孩子有能力应对此类事件；第二，在孩子遭遇到欺凌时及时给予恰当的帮助。

我们在研究中发现，一个孩子情绪状态越稳定，自我价值感越高，越懂得共情和善待别人，越具备良好的人际沟通、协商、拒绝的技能，以及团队协作能力，往往就越不容易遭遇欺凌事件。即便遭遇欺凌，他们也更有能力处理。因此，这就要求家长注重在孩子小的时候培养他们的这些能力，而不是只专注其学业。每个孩子最早处理情绪和人际交往的方式都是通过模仿父母习得的，再大一些，他们会在和父母的互动中不断学习和调整。比如，当孩子每次出现哭泣、吵闹等负面情绪时，家长总是否定批评，孩子感到自己的负面情绪是不能被接纳的，他们会慢慢学会否定或压抑自己的负面情绪，但并没有学会如何处理这些情绪。再比如，当孩子遭遇和朋友争吵、关系破裂等人际关系困境时，家长批评孩子做得不对，或从家长的角度强行干预，把两个孩子叫到一起要求他们和好，这时孩子就没有机会学习如何在人际关系中与他人协商、处理冲突、解决问题。

更积极的家庭教育方式是，把每次孩子出现的负面情绪和人际交往困境当成宝贵的教育机会。家长应理解和接纳孩子的负面情绪，让孩子知道每个人有积极情绪和消极情绪是正常的，我们可以采用各种科学的方法处理负面情绪。当孩子出现人际交往困境时，家长应理解孩子，与之共情，在孩子情绪平复后，和他讨论遇到的困境、原因及可行的解决办法。通过这样反复沟通和训练，孩子逐渐能成为情绪平稳且有良好人际互动能力的人。而针对孩子自我价值感的建设，我们则需要在生活中随时发现其闪光点并及时给予具体的肯定，给予无条件的爱和支持。当然，孩子会犯错、有缺点，但同时家长要让孩子知道他是有很多优点的、有价值的人。这样他就能自信地学习和生活，解决包括欺凌在内的困境。

当然，我们无法完全保证孩子不遭遇欺凌事件。那么，我们怎么发现？发现之后要做什么？

很多时候，孩子遭遇欺凌是不容易被发现的。首先，欺凌事件并不一定导致身体伤害，而欺凌非仅肢体欺凌一种。欺凌包括5种形式，分别是肢体欺凌、言语欺凌、关系欺凌、网络欺凌和性欺凌。其中，只有肢体欺凌且造成明显身体伤害的才比较容易被发现。但近年来，我们发现言语欺凌和关系欺凌的发生比例明显高于肢体欺凌，它们往往更具有隐蔽性，或者不被家长定义为欺凌。因此，最好的发现方法是听孩子说。当然在欺凌事件发生时也确实有很多孩子曾经尝试向家长求助，但家长并未在意。比如，近期发生在邯郸的由欺凌引发的恶性事件中，受害男孩的家长提到孩子曾经告诉家长自己不想去上学。但在听到孩子这样的表达时，大多数的家长会觉得孩子是懒、逃避上学，而不会考虑他是否在学校遭遇了困境甚至欺凌。因此，对孩子的表达，家长要抱有好奇心，和孩子聊聊他到底遭遇了什么？只有这样才能让我们更好地理解孩子的困境并帮助他。

另一种常见的情况是，家长认可孩子遭遇欺凌，想提供帮助，他们往往采用“帮孩子讨回公道”的方式，比如，要求老师严肃处理欺凌者，要求欺凌者道歉，或者在孩子遭遇关系欺凌时，家长把两个孩子叫到一起让他们和好。这样的处理方式往往不会让欺凌事件停止，而会让欺凌者采用更加隐蔽甚至升级的方式进一步实施欺凌，让受害的孩子陷入绝境。

因此，在处理欺凌事件时，家长一定要把孩子的感受和孩子的需求放在第一位。要充分理解孩子遭遇的事件和他因此产生的负面感受，与之共情，让他知道被欺凌时自己是没有错的，明白家长充分理解他并一直和他在一起。在孩子的情绪稳定后与之讨论可行的解决方案，明确家长能提供的支持和帮助是什么，继而采取行动。

家庭永远是孩子最温暖的港湾和最后的底气，面对欺凌事件，家长能做的有很多！