

安全感，孩子健康成长的基石

◎ 邹蓉（浙江省宁波市北仑中学，宁波 315800）

摘要：安全感对孩子的健康成长极其重要。家长可以从以下三个层面帮助孩子提升内在的安全感：在情感层面，给孩子足够的心理陪伴；在行动层面，与孩子一起做到坚持；在评价层面，规矩明确，“验收”宽容，让孩子生出无限的自信、力量和勇气，去尝试、去探索、去挑战。

关键词：家庭教育；亲子沟通；心理陪伴

中图分类号：G44 **文献标识码：**B **文章编号：**1671-2684 (2023) 15-0076-02

著名精神分析学家温尼科特曾说：“孩子必须确认自己可以随时回家，才可以安心地向前发展。”一个孩子如果没有深度的安全感，他们在探索世界的时候就会变得谨慎和迟疑，在面对探索和学习的机会时就会充满自我怀疑。他们会害怕发问或者冒险，只想在一个有限的、安全的小范围内作出选择或采取行动去满足自己的需要。当孩子有充足的安全感，就会在他们的世界里放松下来，兴致勃勃地去探索这个世界。他们会不断地探求、提问、冒险，用开放的心态在更广阔的范围里作出选择，去满足他们的重要需要。可见，给孩子安全感，对孩子的成长是至关重要的。

家长怎样做才能给孩子足够的安全感呢？

一、情感层面，给孩子足够的心理陪伴

心理专家林文采博士说过，一个稳定平和的妈妈只要做到陪伴在孩子身边，观察孩子需要什么，然后满足他，就是孩子安全感最好的来源。她提出了“心理营养”的概念，认为孩子的成长除了足够的生理营养以外，还需要“心理营养”。心理咨询就是通过语言来感受人、理解人，并通过对话来帮助人从心理上成长的。咨询对话过程中的倾听和被倾听，是我们所有人每天都需要的“重要心理营养”。

现在的物质条件相对比较好，但生活节奏非常快，不少家长工作忙碌，孩子要学习的知识也很多，生活被塞得满满的。大多数时候家长与孩子之间的交流是为了完成一些所谓“有用”的事情，而很少有时间慢下来，做一些看似“无用”的事情。但“无用之用，方为大用”，很多时候，孩子的心理营养就来源于这些无用的事情。如果一个孩子缺失心理营养，

就会生活在一种“慢性营养不良”的状态之下，各方面发展都会受到限制，甚至出现适应困难。

自从我的孩子能用语言交流以来，我每天晚上都会花一段时间跟她聊天，到现在也有好多年了。说是聊天，其实主要就是听她说各种事情。在听的过程中，我会想象自己是个什么都不知道的小孩子，放下自己的记忆、欲望和评价，跟随她的讲述，去体会她的生活世界。在那段时间里，我不是想着我要帮助她，我只是听她的故事。

有时候，她会告诉我学校里遇到的不开心的事情，例如有一次她说：“妈妈，今天同桌把我的橡皮折断了。”听了这样的话，有些家长可能会回答：“折断就折断了，一块橡皮而已，我再给你买一块吧。”我当时克制住了自己这样说的冲动，转而问她：“橡皮折断了，你是不是挺难过的？”她说：“是啊，那是我最喜欢的一块橡皮。”孩子跟我们说一些不开心的事，只要不是特别大的事，家长不必干预太多，只要孩子的负面情绪能够在家长这里安全地表达出来，心理负担就解除了，当他们没有了心理负担，就能自己去解决那些问题。

现在每天晚上，我家孩子最开心的事情就是能和我聊天。因为我规定九点钟必须上床睡觉，所以她会很自觉地尽快把作业完成，以便能有更多的时间来聊天。聊完天，我们相互拥抱说晚安。我有一次问她为什么那么喜欢聊天，她说聊完后很放松，能帮助她卸下一天的心理包袱。

二、行动层面，与孩子一起做到坚持

社会心理学研究表明，个体会通过认同他人或群体的行为方式，并与群体的行为保持一致，来满足安

全感的需要。年龄越小，孩子的自主性和独立性就越弱。他们在做一件事情时希望有同伴的帮助和支持。一个好的同伴不仅能成为孩子的榜样，更能给他们带来心理上的安全感，使他们做事情时更有底气、更有自信。

任何一种能力的提升都需要刻意练习。一个孩子的能力的提升，重要的不是父母给他创造了一个怎样的环境，而是父母用一种怎样的状态在跟他构建关系。不要期待孩子什么都能做到自觉，家长要帮助孩子学会坚持，并和孩子一起坚持。

我家孩子每天六点准时起床，然后早读，读到六点多开始吃早饭。一开始，都是我六点钟起来去叫醒她，督促她赶紧起床，有时候要叫上好几遍，她才一脸不情愿地起来。洗漱完以后，我会陪着她读英语绘本，把那些她不会读、不认识的单词讲给她听，给她注上音标，把句子的意思帮她理清楚，再让她读上几遍，把这本英语绘本背出来。这样每天背一本，差不多坚持了一个月，她逐渐养成了这个习惯。慢慢地，我就不再帮她讲单词、讲意思了，而是给她买了本牛津英汉双解词典，让她自己查字典，试着根据音标来读单词，根据每个单词的意思来自己理顺意思，自己把整本绘本背出来。现在，我只需要六点起床看看她起来了没有，然后自己出门去早跑，等我早跑回来，她就可以把整本绘本背给我听了。

当然，这中间会有曲折和波动，孩子的学习状态也会有高低起伏，有时候可能到了六点多她还没读会，更背不出，这时候我会提醒自己一定要多点耐心，实在来不及就晚上再补。有时候没过几分钟她就背熟了，我也会爽快地让她提早吃饭或者玩一会儿。关键的关键，就是能在一张一弛之间做到坚持。孩子能在一件小事情上坚持不懈，这种坚持的精神也将会贯穿孩子的整个生活，从生活的方方面面中表现出坚持的品质。在这个过程中，如果家长能给孩子树立一个坚持的榜样，与孩子一起坚持，一定会有收获。

三、评价层面，规矩明确，“验收”宽容

社会学家库利认为，一个人的自我观念（自我意象）是经由周围人的反应和观点来塑造的，也就

是“镜中自我”。一个孩子对自己的认识，是从别人对他的评价中来获取的。家长对孩子的评价，是孩子重要的自我评价的来源。如果家长刻板地按照条条框框来精准“规范”孩子，就显得过于苛刻和冷漠，让孩子变得束手束脚、畏惧退缩。因此，家长需要更多地给予孩子正向、积极的评价，让孩子感受到“我是好的”“我是有价值的”，从而提升安全感。郑板桥说“难得糊涂”，家长在教育孩子的过程中，也偶尔需要“糊涂一些”，尽管这非常难。

有句话说：“不谈作业，母慈子孝，一谈作业，鸡飞狗跳。”为什么？是家长对孩子的作业过于较真，太在意孩子在学习上的表现了。我曾经也帮孩子检查作业，给她指点指点。但是后来发现，一看到那些显而易见能做对的题目她都做错了，我就会很生气，就会说：“怎么连这都做不对？上课在干吗呢？”这样一来，我不高兴，她也不高兴。费了好大工夫帮助她，结果两人不欢而散，非常不值得。

后来，我就秉承一个原则，需要我签名的卷子，我就只管签名不看卷子，管她考了几分，管她哪里对哪里错，反正错的题目老师肯定都讲过了，她也都订正好了，应该是学会了，再批评她也没什么意思。这样一来，双方都感到很轻松，她也不会因为考试分数下降而太过焦虑。

“糊涂”还体现在很多方面。家长在与孩子相处的过程中，肯定会订立一些规则，比如看电视一次只看30分钟、自己的房间要整理干净、要完成哪些任务等，约定的时候肯定是精准一些比较好，但在具体执行的时候，家长可以稍微“糊涂”一些，不一定非要孩子做到100分，只要她做到了70分或80分，那就已经很棒了，完全可以给予他肯定、赞美和认同。推动孩子进步的力量，一定不是批评和指责，而是我们的爱。

充足的安全感会让孩子生出无限的自信、力量和勇气，去尝试、去探索、去挑战，哪怕面临困难，也能够心怀希望、积极应对。安全感充足的孩子相信父母永远是自己坚实的后盾，他们会和自己站在一起，给予自己鼓励和支持。这将成为他们茁壮成长的基石。