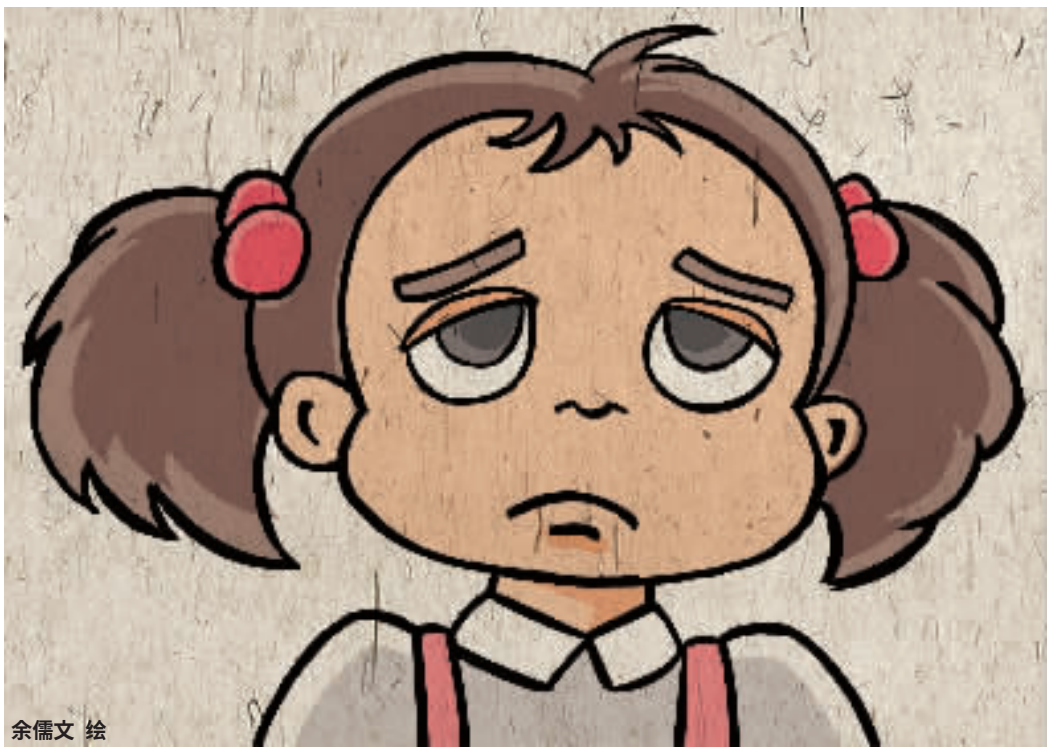
》华华亲子园

孩子，你不漂亮但仍可以自信

所有的孩子在父母的眼中都是最美丽、最可爱的，但孩子自己未必这么认为。当5岁的女儿向妈妈哭诉“我不漂亮”时，这位妈妈非常惊讶：“你怎么会这么想呢？你长得非常可爱，非常漂亮呀！”但小女孩丝毫不为所动，继续坚持自己长得不好看的观点，妈妈犯愁了：这么小的孩子，为什么就这么没有自信呢？



余儒文 绘

5岁的小女孩抱怨自己“不漂亮”

这位妈妈告诉我，自己的女儿读幼儿园中班，一直是个性格活泼开朗的孩子。“孩子当然算不上很漂亮的那种宝宝，但我觉得无论是长相，还是穿衣打扮，都是那种一般的小孩子很可爱的样子，绝对算不上难看的。”所以，当女儿几天前从幼儿园回来，哭着表示自己长得不好看时，妈妈觉得毫无心理准备。

“我问她为什么觉得自己不好看，她哭着说自己皮肤不白，头发也不够长。”说着，女儿还伸出手来，和妈妈的手比较。看到妈妈的手比自己的手白，更加伤心地大哭起来。妈妈好生安慰了半天，女儿才慢慢地平静下来。但是过了几天，女儿又开始为自己“不好看”而难过了。

她也试图和女儿沟通，想知道女儿“皮肤白、头发长”的审美观是从哪里来的，但是女儿也说不出个所以然。不过，女儿倒是无意中透露，幼儿园有的小朋友给班上一个皮肤比较黑的小朋友起外号叫“黑皮”，她觉得“皮肤黑”肯定是不好的，所以才会被小朋友嘲笑。

这位妈妈觉得很担心，这么小的孩子就开始关注自己的容貌了，而且还对自己的容貌不满意，这是不是太不自信了？而且自己的女儿虽然不算难看，也确实也不是“美人坯子”一类的，就是个普通人，长大一点会不会更加因为外貌而自卑？

我觉得这位妈妈的反应中，非常可取的一点在于没有粗暴否定孩子的感受，而是耐心听孩子讲为什么会有“不漂亮”的感觉。很多妈妈听到孩子说“我不漂亮”的第一反应就是：“你长得挺漂亮啊，妈妈就喜欢你这个样子。”这当然是妈妈心目中的事实，但是，对孩子来说可能就没有那么大的说服力了。

孩子正在形成自我意识

妈妈简单的一句“你很漂亮呀”之所以没有说服力，是因为这个年龄段的孩子已经开始走向社会化，并且正在形成“社会的自我”。

从3岁开始，孩子的自我意识发展从生理层面进入社会层面，他们开始从外貌、性格、人际交往等方面认识和评价自己。这个过程中，孩子们会通过在学校里的社会化生活，加速自己社会自我的形成过程。外界的观点会在很大程度上影响孩子的自我意识。比如这个小女孩，就是在和幼儿园小朋友的交往中逐渐形成了“皮肤白、长头发=漂亮”的最浅显的审美观，并且对照自己的情况，形成了“不漂亮”的判断。

除了学校，孩子平时接触的媒介，例如电视（特别是电视广告）、玩具（特别是芭比娃娃）等都可能在不同程度上影响孩子的审美观和自我认知。比如减肥广告可能会让孩子吸收“以瘦为美”的观点，护肤品广告则可能在孩子的心目中夸大了皮肤白皙的重要性；芭比娃娃的身材、发型、着装等都可能潜移默化地影响孩子对“美”的判断和自我认知。

所以，这个年龄段的孩子抱怨自己不漂亮，其实是在向父母发出信号：我正在形成自己的审美观，我正在形成自我认知——我正在长大，但是在这个过程中，我需要一些帮助和引导。

帮助孩子走出灰暗的情绪

那么，当孩子眼泪汪汪地说出“我不漂亮”之后，父母究竟可以做些什么来帮助和引导孩子呢？

首先，父母不要急于否定孩子的感受，要耐心听孩子的倾诉，这个过程中，家长要以同情和认同的态度加以接受，不要急着出主意和指责。如果孩子感到难过、情绪低落，家长可以用言语、拥抱等来表达对孩子的坚定的支持。除此之外，对学龄前的孩子来说，好吃的食物、温暖的被窝、好听的故事等等都能有效地帮助他（她）重新积累起面对困难的勇气。

其次，父母还可以引导孩子发掘自身的资源，比如虽然皮肤比较黑，但是个子很高，运动能力很强；虽然眼睛不大，但是非常善于观察或者画画很漂亮等等。

在很多绘本故事中，都有涉及到孩子在和同龄人的交往中受到嘲笑的经历，绘本中的父母们都采取了支持孩子的态度，来帮助孩子面对不同声音，整合自我形象，建立自我认同。我在本期的亲子阅读栏目中也会推荐一些相关绘本故事。

值得一提的是，如果父母不希望让孩子被商业的“审美暴力”所左右，可能需要帮助孩子扩宽视野，多体验、多欣赏超越商业价值的美，比如大自然的美，艺术的美，运动的美等等。这种做法可能需要耗费比较长的时间，但会从根本上帮助孩子建立健康的自我认知，而且，对于不同年龄段的孩子都会有所帮助。

为人父母是这个世界上最有技术含量的工作之一。学习做父母，也是我们自己成长的一个部分。“华华亲子园”愿意和爸爸妈妈们一起成长。
联系我们
电子邮件：wuhua80@yahoo.com.cn
新浪微博：@青年报吴华或发私信
通讯地址：新闸路1093号四楼吴华收
邮编：200041
电话：61933020（周一至周四下午15:00-20:30）
主持人 吴华 国家二级心理咨询师

（本版逢周二出版）

》民星宝宝

姓名：刘瑶语

性格开朗的她喜欢看米奇妙妙屋和天线宝宝，喜欢漂亮的小植物，最高兴的事就是和家人一起出门去公园玩，而且和爸妈一样也特别喜欢小动物们，养过小兔子和小狗，每当有吃的东西时也总是想着分给小动物们一点。

虽然现在才2岁多一点，但是和从前比起来，已经懂事多了，开始主动和爸爸妈妈说出自己需要帮助的地方。平常也很喜欢和大人交流，虽然说的句子不是很长，但是已经能用撒娇来争取自己喜欢的东西，在今后的生活中爸爸妈妈希望你勇敢些，耐心点，相信你能交到更多的好朋友，学习更多的新东西。

》亲子阅读

我的名字 我的样子都很美

《我的名字克丽桑丝美美菊花》

爸爸妈妈为新生的小宝宝取了一个完美的名字：克丽桑丝美美菊花。但是，上学的第一天，她长得非同寻常的名字就遭到了其他小朋友的嘲笑：这个名字很难写进名牌，这个名字用了13个字母，这个名字是照着一朵花的名气取的。克丽桑丝美美菊花第一次枯萎了……

之后的每一天，克丽桑丝美美菊花都在父母的支持和小朋友的嘲笑之中反复开放和枯萎。就在克丽桑丝美美内心的力量逐渐微弱的时候，一位神奇的音乐老师出现了。她得到了所有孩子的热爱，而且，她公开表示，自己的名字也是照着一朵花取的！更重要的是，她给自己肚子里的小宝宝也取名叫克丽桑丝美美！

孩子们的态度来了个360度大转弯。调皮捣蛋的孩子们开始羡慕克丽桑丝美美的名字了，而克丽桑丝美美也终于意识到，自己的名字非常完美！

《糟糕，身上长条纹了！》

卡米拉是个人见人爱的漂亮小姑娘，但她非常非常在意别人对自己的看法。为了避免被同学嘲笑，她还从来不敢说出自己喜欢吃青豆；开学前，她翻箱倒柜，试图找一件让大家都喜欢、都满意的衣服。这样的衣服没找到，她却在镜子里发现了一个大问题：她的身上布满了条纹……

奇怪的情况愈演愈烈。卡米拉配合各路医生、专家的意见，身体不断变成各种各样的颜色、形状，直到一位甜美的老奶奶出现。

老奶奶诊断出卡米拉得了非常严重的条纹病，治疗方法是吃青豆。卡米拉习惯性地、言不由衷地拒绝吃青豆。但就在老奶奶转身离开的刹那，卡米拉觉醒了。那美味可口的青豆不正是她长久以来一直想吃却不敢吃的吗？压抑了这么久，现在卡米拉要做回自己。

卡米拉叫住了老奶奶，吃了青豆。瞬间，一切都在旋转。风暴过后，卡米拉变回了自己。

后来，卡米拉变得和从前不一样了。同学们认为她很奇怪，但她不在意。她尽情享用自己喜爱的青豆，身上也再没长出过条纹。