爱孩子是父母的本能，而怎么爱却是一种能力。有时候，你是不是会不禁自问：我爱孩子的方法对吗？

Parants 爱，是本能更是能力

文 | 元妈　图 | 受访者提供　资料

父母的爱，有的时候真是一把双刃剑，到底怎样的爱对孩子更加有益呢？著名早教专家，亲子畅销书作家林怡，本着“教育的目的是有一天可以不教”理念的她，帮助过无数父母学会去理解孩子、尊重孩子，用对方法去爱。本次，元妈就一些年轻父母们非常关心的育儿问题，与她进行了一番探讨。

生活周刊：您新出版的《别以为你会爱孩子》书名很有意思，爱孩子是父母的本能，而怎么爱却是一种能力。出现问题孩子通常是因为先有了问题父母，您认为在当下，怎样的父母才是好父母？我们到底应该怎样爱孩子？

林怡：的确，爱孩子是父母的本能，会不会爱孩子，能不能给孩子最好的爱是一种能力的体现。爱得不得法，不仅会妨碍孩子成长，甚至还会伤害孩子。这种伤害会影响孩子一生。懂孩子，尊重孩子，以孩子的发展需求为导向，跟随孩子的发展特点及喜好调整教育策略，从长计议，以发展的眼光看待教育，采取适合孩子的方式，协助孩子快乐地成长，才是真正的爱孩子。能如此面对孩子的父母才是真正意义上的好父母。

爱孩子，既复杂又简单。复杂在于，我们要懂孩子，学会倾听孩子，以恰当的方式与孩子沟通，对孩子的一些行为做出正确的回应。简单在于，我们的一个眼神，一个动作，都可以让孩子感受到我们的爱，产生强烈的自我价值感，让孩子有“我是有价值的，我是被认可被欣赏的”这样的感觉。提升孩子的自我价值感，对他的成长有着非凡的意义。即便孩子有“错”，也要对事不对人，让孩子跟我们一起去面对问题。如此，我们的矛头才会指向“问题”，而不是孩子，孩子才会感觉到，他跟我们一体，才不会产生“我不好”的感觉。

生活周刊：性格决定命运，让孩子拥有一个比较健康、完善的个性非常重要，所以很多父母都在努力塑造孩子的“理想”性格，但这往往与他们的天性是相违背的，对此您怎么看？

林怡：性格无所谓好坏，各有短长。养孩子如同养花，如果是月季，它自有月季的美丽与芬芳。倘若我们嫌它缺乏牡丹的富贵，便试图将牡丹的富贵赋予它；嫌他没有兰花的恬静淡雅，便试图让他恬静与淡雅起来，而不是按照月季的特性来培育它，那么这株月季既成不了牡丹，也变不成兰花，甚至做一株好月季都难。如此，我们给予它的便不再是爱，而是摧残。尊重孩子的个性特点，寻求适合他的养育方式，让他成为他本该成为的自己，才是我们最需要做的，也是对孩子最有益的。

生活周刊：您提到孩子的心里有3个小人儿，可以具体说说吗？

林怡：不仅仅是孩子，我们每个人心中都有3个小人儿，分别为“父母”、“成人”与“儿童”。“父母”负责告诉孩子规则，让他明白哪些事情可以做，哪些事情不可以做，哪些事情应该做或者不应该做。孩子内心深处的这个“父母”主要是爸爸妈妈、老师等“养育”出来的。当然，小伙伴们之间的一些游戏规则，也会成为“父母”的养分，让“父母”变得日益强大。“儿童”是与生俱来的，他代表了孩子的欲望与冲动。“儿童”从来不考虑后果，有欲望就行动。“成人”主要由孩子的生活经验喂养，它会权衡利弊，规避危险，找到最佳的行动方案。对孩子来说，他的“儿童”是最强大的，“父母”和“成人”都很弱小，甚至很多时候根本就不发挥作用。如此一来，孩子一冲动，出现明知故犯的行为就很正常了。

父母教育的持续，生活阅历的增加，老师或者其他人的介入，从书本等媒介接收到大量资讯……这一切都会提供越来越多喂养孩子“父母”与“成人”的养分，因此，随着他年龄的增长，他的“父母”与“成人”会逐渐强大。他的自我控制力也会越来越强。与此同时，他的“儿童”则会逐渐趋于弱小。其实孩子的成长过程也是这3个小人地位不断变化、不断平衡的过程。

生活周刊：在孩子不断制造问题的理由中，很大部分都是为了引起大人的关注，那到底给孩子多少关注才算够？

林怡：给孩子多少关注合适是没有办法量化的。孩子的气质类型不同，孩子处于不同的发展阶段，父母关注的方式与质量不同……许多的因素决定了孩子这种需求的强度。给孩子的关注太少，他的心理需求得不到满足，给孩子关注太多，就会关注过度，也会带来问题。因此，视孩子的情况，把握一个度很重要。与关注的时间多少相比，关注的质量高低更重要。跟孩子在一起的时间，如果我们全情投入，哪怕每天陪他的时间少一点，也比花大量的时间陪伴他，却始终心不在焉好得多。全情投入的陪伴带给孩子的愉悦体验更深刻，对孩子产生的正面影响更多，也使他更容易产生满足感。

生活周刊：孩子发脾气是让许多父母头疼的问题，任其发展或者粗暴呵斥都不合适。设身处地地想想，是人都会有脾气，那父母究竟如何帮助孩子正确处理情绪问题呢？

林怡：孩子发脾气虽然让我们头疼，但是，它也为我们提供了一个帮助孩子学会正确地管理情绪的契机。孩子发脾气一定有他合理的原因。找到这个原因，站在他的角度体察他的感受，跟他简单共情，表示理解他的感受，然后再引导他以更恰当的方式去发泄情绪。在这个过程中孩子学习到了更好地处理情绪的方法，有了好的排解方式，他自然就会放弃那些可能伤害到自己与他人的方式。如，给孩子准备一个充气的塑胶不倒翁，在他不高兴的时候通过击打不倒翁解气；和孩子一起把他的不高兴画出来，通过画面化解他的不高兴，同时也直观地向他展示处理情绪的技巧……

生活周刊：亲子关系还真是难拿捏，太近了怕孩子不够独立，太远了怕孩子不够亲近，父母到底营造怎样的成长空间对于孩子来说才是最好的？

林怡：孩子的独立不是父母推出去的，而是他自己准备好了，自然而然分离出去的。与父母分离，是孩子成长的必然需求。我们无需担心孩子离不开我们，唯一需要做的是，在他需要的时候给他足够的心理支持，通过这种支持带给他足够多的正面能量，帮助他更好地走向独立。离孩子远还是近，不可一概而论，要充分考虑个体差异，视孩子的情况而定。只要我们懂孩子，细致地观察孩子，自然就可以观察到他发出的信号，将这个距离调整到最合适的长度。要把握好这个距离，还需要我们学会内观，调整好自身的心态。孩子具有直指人心的本能，我们内在的风吹草动都会让孩子感应到，并对其产生影响。

靓宝秀 Baby show

小纠结

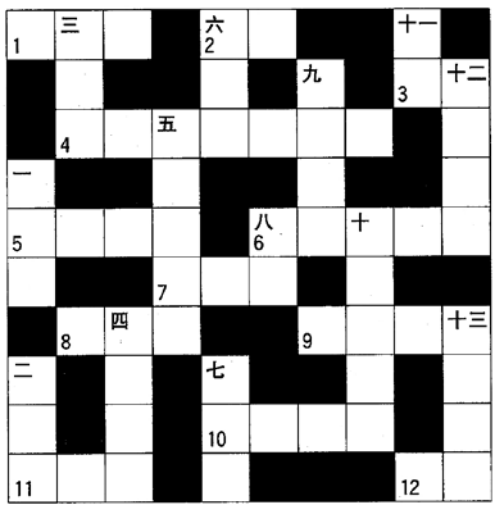
女宝：郭蔚熙
年龄：16个月
爱好：扔皮球、游泳、吃香蕉、跳《最炫民族风》

格调男

男宝：张瑾轩
年龄：14个半月
爱好：大笑，扭P股

如果你也想秀秀你家宝贝
请发送照片及资料至元妈信箱：yanglijia17@163.com

游戏 Game



横向

1. 壮族民间传说中的人物，善唱山歌
2.古代用来写字的物品，在纸张出现以前使用
3. 荷花开过后的花托，倒圆锥形
4. 唐代王维诗《渭城曲》中的一句
5.《黄河大合唱》第七乐章
6. 唐代王维诗《使至塞上》中的一句
7. 制作物品时，切割、裁剪下来的部分
8.比喻无主见的人、顺风倒的人
9.黄磊、许晴主演的电影
10.古代由中国经古波斯国到欧洲的通商道路
11. 一种日本自卫术
12.即碳酸钠

纵向

一、国内男演员，曾主演电视连续剧《宰相刘罗锅》
二、《西游记》的主角之一
三、大仲马的著作
四、形容说的话句句有道理，办的事件件很顺畅
五、高胜美演唱的歌曲
六、以汾酒为原酒加入多种药材泡制成的一种略带黄绿色的酒
七、《西游记》中蜘蛛精居住的地方
八、调料品，又名“八角”
九、意大利电影，在电影史上被称为“第一部彩色电影”
十、梅艳芳演唱的歌曲
十一、法国著名画家莫奈的作品
十二、汉语词汇，属于汉语成语，出自成语典故《荀子·劝学》，比喻生活在好的环境里，就能学习成为好人。
十三、戏曲表演的四项基本功