看见孩子

替你读完整本书，只留下 6 件非知道不可的事

把书读薄 编

liugeixiang.com

第1节 · 本心善良

他打人 不代表是坏孩子

> 他打了人，不代表他是坏孩子。他打人了，代表他那一刻没办法了。你得先看见那个没办法的他。

NOTE

行为只是冰山一角，孩子内心渴望被理解。把人与行为区分开。

第2节 · 真相不唯一

管他和爱他 不用二选一

> 你不需要在‘管他’和‘爱他’之间二选一。两样可以同时做。

NOTE

你可以既坚定又温暖，既设边界又共情。关系安全感来自理解而非说服。

第3节 · 明确职责

他发脾气 不是针对你

> 他发脾气不是针对你，是他的脑子还没长好。你二十岁才长好的东西，凭什么要求他五岁就有？

NOTE

父母负责安全环境和行为规则，孩子负责表达感受。孩子情绪失控是发育问题，不是品行问题。

第4节 · 早期重要性与永远不晚

吼了之后 说句对不起

> 你吼了他，然后回去说‘刚才妈妈太急了，对不起’。这一句话，比你憋着不吼更有用。

NOTE

早期关系塑造大脑；修复裂痕永远不晚，冲突后的修复比没有冲突更重要。

第5节 · 行为是一扇窗

他撒谎 你往窗里看

他撒谎，你盯着‘撒谎’打，打不完。你往窗里看一眼：他在怕什么？怕你失望。那你就知道该修哪儿了。

NOTE

行为是线索，不是问题本身。

第6节 · 自我关照

你自己空了 先倒一杯

> 你自己都快空了，拿什么给孩子灌能量？先给自己倒一杯。

NOTE

你跟自己关系的质量，决定你跟孩子关系的质量。