

□周周

有些家长以为，孩子越早送去学校寄宿，就越能独立和懂事。其实这里可能忽略了一个重要的因素，那就是孩子的年龄。

在小学阶段，孩子面临两大挑战，第一个挑战是初入“竞争型社会”，每天在课堂上要面临诸如书写、计算、成绩等等的评比和竞争。一旦结果不尽如人意，他们轻则不知所措，重则萎靡沮丧，失去信心。如果父母不在身边，老师又无法细心体察，这些情绪就会压抑在孩子心底，成为创伤。

第二个是对新环境适应的挑战。小学阶段是孩子建立良好学习习惯的关键时期，包括作息习惯、学习习惯、饮食习惯等等。建立了这些良好的习惯，对孩子终身有益。可如果在建立这些习惯的过程中，只有冷冰冰的规则和奖惩措施，却没有情绪和情感上的支持，那么孩子即使培养出了这些习惯，也不会有成就感，也不会感到快乐。

我有一次坐高铁，遇到两个特别的孩子。一个从幼儿园就开始寄宿，当时已经四年级，我发现那个孩子全程不说话，才10岁就正襟危坐，眼睛一直看着窗外，好像一个暮气沉沉的老者。他是和姑姑一起回老家，姑姑几次想跟他攀谈，他只是很礼貌地回应，并且语言极简，毫无温度。那个画面一直印刻在我脑海中，我在想，这个孩子从幼儿园寄宿开始，他的情感连接就断开了，他直接步入了一个成年模式，那是多么痛苦。

另一个孩子是小学一年级开始寄宿，当时三年级。不同的是，她特别活泼，一直在车上进行各种表演，把在场的人都逗笑了。我当时有个念头：这个孩子不错，适应得很好，适合寄宿。她是和爷爷奶奶一起坐车，看着爷爷奶奶笑，她就一直跳来跳去。后来爷爷奶奶说要睡一会儿，这个孩子就不开心了，她表达不高兴的手段是不说话。大概有一个小时，我都感觉不到她的存在。后来我起身去厕所，发现她还是一脸不开心，眼睛好像哭过。当时我在想：这孩子为什么不闹呢？刚刚那么活泼，怎



【心理X光】

寄宿的孩子，更需要父母的爱

么现在这么安静？

为此，我专门把这个见闻与我的咨询师分享。

她的理解是：第一个孩子已经被父母拔苗助长成功了，从幼儿园开始独立，直接进入了“成人”状态。而第二个孩子正走在这条路上，她唱唱跳跳讨好大人，为的是获得关注和肯定；而当大家不愿意再关注她，她自己并不会继续争取。要知道在学校想被关注的时候，父母是不在的，当她不关注而伤心难过委屈的时候，父母依然不在。

有句话叫作：无回应之地，就是绝境。过早进入寄宿制的孩子，就是在无数次想要寻求回应的过程中体验失望，从而关闭了对情感连接的需求。

所以，在幼儿园和小学阶段，如果有条件，请尽可能陪在孩子身边，给他们情感和情绪上的回应和支持。

即使到了初中，也不是所有孩子都适合寄宿，要根据孩子具体情况而定。如果亲子关系良好，他主动提出寄宿，我们就认同他具备这个能力，他愿意接受这个

挑战。如果孩子强烈反对，代表他和父母的分化还不足够，或者他暂时对适应集体生活有困难，那么父母就不要强求。

还有一种情况不建议孩子寄宿，那就是家里有第二个孩子出生，切记不要在这时把老大送去寄宿，那会让他感觉自己在被抛弃。

如果孩子有意愿寄宿，父母也接受寄宿，那么只要做到以下几点，寄宿就是推动一个青春孩子加速“社会化”的过程。

首先，要和老师保持密切联系。如果你是老师，你会更愿意关注哪一类孩子？除了学习成绩这个衡量标准，那就是家长对老师的工作是否支持和信任。孩子的学习，是他各种关系相互影响的结果。尤其是寄宿制的孩子，家长与老师之间的关系会直接影响他在学校的归属感和价值感。如果父母对老师多一些配合和支持，老师对孩子的关注和支持也会更多。

所以，当孩子进入寄宿学校，家校的合作就更重要，家长不仅日常要积极配合老师的工作，同

时还可以参加家委会工作，积极参与学校活动和班级建设活动，当孩子看到自己的父母和老师的关系良好，又身体力行为学校做贡献时，孩子在学校就会更加有归属感，会安心许多。

对于周末和假期也不要忽视，这可是补给心理营养的好时机。当孩子每个周末回家，父母切忌只关心他的学习，而要从生活、情感上给他支持。比如给孩子准备他喜欢吃的饭菜，帮他把房间整理舒服干净，这些是生活上的支持。

更重要的支持，来自于心理层面。孩子在学校寄宿的日子，无论他适应能力有多强，都不可避免会有压力和束缚，偶尔还会经历不愉快，这些压力和不愉快，在学校没有处理的通道，只能压抑在心底。因此，孩子回到家通常会有很多情绪，有些孩子回家会把门反锁，不跟父母交流，有些孩子对父母没有好脸色，父母说什么都爱答不理，有些孩子一进门就哭，说以后再也不要去学校住了……

这些情况我都经历过，在我

孩子寄宿的最初阶段。我对此表示理解，知道那是他在倾倒一周的情绪垃圾。我给他空间，允许他在房间里自由地做自己想做的事，往往二十分钟或半小时过去，他就自己出来了。因此，孩子有各种好的或不好的情绪，我们都要做那个容器，告诉自己：孩子要把收藏了一周的情绪垃圾倒出来，这是好事，我要把这些都接住，不评价，不反驳，也不回避。

当孩子的情绪真正被接住了，被允许释放了，他们的内心就会轻盈起来，你会看到他们又恢复了笑脸，回到了活泼开朗的状态，到点该返校了，也会轻松地走出家门。

还有很重要的一点，是安排温馨的亲子时光。孩子寄宿以后，父母陪伴的时光减少了，可孩子依旧需要家庭的功能，比如无条件的支持和滋养。所以，父母要利用假期，共建和孩子的特别时光。最好是选择一个特定的时间，比如每周五晚上或者周末上午，一家三口找个温馨的地方，坐着聊一聊，听孩子倾诉，积极了解孩子在学校的生活和学习情况。这个过程，主要是专注地倾听，而不太需要语言的回应，可以抱抱他，摸摸他的头。除非孩子主动求助，一般情况下父母不要太过主动地给出评价、建议，以聆听为主就行，把解决问题的空间交给孩子。

当然，父母也可以分享自己一周的工作和生活情况给孩子听，让孩子知道父母也和他一样，在努力且用心地工作和生活。这个过程，也许就半小时或一小时，但氛围是温馨而热烈的，是专注又互助的。

当孩子在学校里遇到困难，或者沮丧难过的时候，这种氛围就会自然在他脑海浮现出来，鼓励他坚持下去，成为他克服困难的动力。

所以，在寄宿制学校学习的孩子，虽然不能每天和家长在一起，但只要家长尽心做好“后备保障”工作，孩子就会体会到自己的心和父母的心始终在一起，那么他们不仅不会觉得自己被抛弃，还会真正走向自主和独立。



本期专家：树辉
实战派心理咨询师，树辉心理创办人

树洞提问：

如何看待某些父母说的“我养你小，你不必养我老”？最近，我发现周围有很多父母都有这样的想法。一开始以为只是说说而已，然后我和我爸妈聊了一下，发现他们也是这样想的。我想问问，是不是很多父母都这么想，他们为什么这样说（有的父母并未与自己的孩子说过这种想法）？

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团：

对于这个问题，讨论如何理解父母、回应父母，可能远比讨论如何看待他们这样说更重要。在我和父母的关系中，最难过的一关就是彼此之间的理解。

一般而言，我们理解这种问

【情感树洞】

如何看待父母说“你不必养我老”

题的方式有两种，第一种是在父母说这些话时，从对他们的观察和自己的感受中去获得一些信息。第二种则是运用心理学里的一些理论先进行分析，再加入我们从情感、关系的角度所进行的理解。

我的建议是，能用第一种，就不要用第二种。

比如，在父母说“我养你小，你不必养我老”这句话时，如果你感到的一种真诚和感动，你就可以这样回应：“我终于理解了什么叫‘可怜天下父母心了’。”如果你经常听你的父母这样说，你会感觉到很不舒服，你可能需要动用心理学的一些理论先来分析一下。

这里面可以做出多种解释，这些解释对于没有心理学基础的人而言，听了可能会感到不舒

服，所以需要声明一下，我们解释的目的只有一个，就是理解父母说这句话时的心理真相，然后做出恰当的回应。

从心理动力学的角度来理解，父母之所以说这句话，可能是父母担心自己老了之后会成为孩子的麻烦与负担。如果你分析到了这一步，那你就这样回应父母：“我会量力而行的，就像我小时候被你们照顾一样，照顾你们，这会使我感到快乐。”

这样回应就会在无形之中打消父母害怕成为你的麻烦的心理负担。

我们还可以把这种现象解释为，父母是在潜意识里想和孩子纠缠，他们只想让孩子体验到父母在为自己付出什么，而不愿意接受孩子的付出，这样孩子就

会心怀感恩，同时会有一种无法言说的内疚，这样他们就可以控制孩子了。

很多人分析到这里，就会得出一个结论，父母这样做很过分。可惜这样的分析并不完全，接下来我们要看，父母为什么会这样做呢？其实他们的潜意识里是害怕孩子会抛弃自己。

如果看到了这一步，你就可以更清晰地回应父母了，你可能会这样说：“你们这样跟我说我听了很感动，但是同时又有些难受，如果我真的那样做了，我会很内疚。”

以上是我举的两个例子，仅供参考。懂点心理学，可能会更加深刻地帮助我们理解周围的关系，但是心理学不能乱用，要用得恰到好处。希望我的回答可以帮到你。

如今，越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者，齐鲁晚报成立“心理专家团”，向读者征集情感心理问题，邀请心理专家解答。

情感版投稿
邮箱：qlwbqq@163.com