

## 请照顾好那个 母亲被父亲杀害的孩子

□琳琳

杭州的来女士失踪案被侦破后，这对夫妻留下的11岁小女儿牵动了众人的心。人们悲叹：以这样的方式失去双亲，是否会毁了孩子的一生。

从心理创伤的角度来看，面对这样严重的丧失和冲击，孩子是需要进行一系列专业的哀伤辅导的。

20世纪60年代末，美国哀伤与临终关怀学者伊丽莎白·库伯勒·罗斯提出“5阶段理论”，试图描绘人们面对丧失的心路历程。这个理论在过去50多年广泛应用于哀伤疗愈，它作为一个简化工具，可以帮助人们去理解正常哀伤的复杂过程，其中特别难度过的是开始几个阶段。

首先，当孩子面临严重的冲击时，最初呈现出来的反应很可能让周围人诧异。在这个阶段，孩子会“否认”失去了父母这件事情的真实性。有些孩子似乎没有受到冲击，情绪很平静，没有什么强烈的反应，好像还能保持正常的生活、学习；有些孩子可能用语言直接否认，比如“我妈妈没有死，网上说的那个人不是我妈妈”。

有些大人因为不了解孩子的防御心理，可能会说：“哎呀，怎么这么冷血，一点反应都没有，是不是没有孝心？”这是对孩子的误解。

有些大人则对孩子的不面对现实感到害怕，怕孩子是不是脑子坏了。事实上，从人性化的角度来看，这种“否认”在最初阶段应该得到尊重：孩子需要时间去接受现实。通常来说，丧失的影响对人越大，否认期越长，这是一个过程，周围的大人需要尊重它，并等待这个过程过去。

当否认期过去后，孩子可能会变得很愤怒。比如，会想不通：“为什么是我遇到这样的事情？”这时候，有些孩子会出现比较多的攻击行为，比如爱发脾气、爱打架、做一些恶意破坏的事情，和周围大人的关系不太好、不愿意听别人的话，甚至也可能出现一些退行现象，像小孩子一样，开始尿床、咬指甲等等，可能在生活、学习、睡眠等很多方面都会出现困难。

这时候，周围的大人不要去责怪孩子让人心烦、不懂事，要多去理解孩子，也可以给孩子提供一些表达情绪的渠道和工具。尤其是不要去威胁孩子：你再这样就没人管你了。

当对外的愤怒逐渐消退后，孩子可能会进入抑郁阶段，出现后悔、自责、内疚，会觉得失去了安全感、感到很无助，会过分担忧、会恐惧、会自卑，各种情绪反反复复。

这时候，大人需要让孩子得到足够的照顾，让孩子感受到：哪怕遭遇到这么严重的事情，天不会塌下来，生活会回归正常。

一夜之间失去了爱自己的母亲，还要面对父亲杀死母亲这样的残酷事实，对于一个孩子来说，接受是非常艰难的。她需要有人帮助她和母亲进行告别，在一个正式的仪式上，在专业人士的帮助下。在这场告别仪式中，她将宣泄真实的情感，接受母亲已经离去的现实，同时在内心保持和母亲爱的联结。

同时，这个孩子还要在内心对和父亲的关系进行整合——他是好人还是坏人？他是爱我的，还是毁我的？他是谁，我是谁……如何不否定父亲的爱和好的地方，又如何不去把父亲的罪扛在自己的身上……

这些都将是孩子需要去面对的问题，同时，这些也将是他们穿越创伤、走向未来的心理基石。



## 三岁孩子为何突然冒脏话

□Jacky

### 说脏话来自动物的本能

精神科专家发现，控制人说脏话的大脑中枢并不是位于高级脑(大脑皮层)的语言中枢，而是较为低层的动物脑。

也就是说，在人类进化之前，也许我们就已经学会了用语言(或者说叫声)来冒犯和攻击他人了。

你是否也遇到过这种情况——当有个人会说某国语言，我们往往最先好奇的是：“在某语言里，骂人的话怎么说？”

大人尚且如此，孩子亦然。

当孩子逐渐开始掌握语言的力量时，母语相对于他们来说还是一门新奇的语言。出于本能，他们会对有攻击性和冒犯性的语言更加敏感。

于是，如果正常语言和一些骂人的话都同时进入了孩子的耳朵，孩子大概率会优先学会骂人的语言。

脏话是一种诱人的力量。

对于一个弱小的、初入尘世的两三岁小孩子来说，从未体验过如此轻易就可以伤害他人或引起他人注意的方法——直到他们学会了脏话。

最初可能是“屁屁”“臭臭”，之后就可能是学到的脏话。

尤其当他们看到自己说了以后，大人们做出的奇特反应时(半开玩笑的制止、皱眉头、苦笑)，更是兴奋。

这反倒强化了孩子说脏话的行为——孩子内心独白：“竟然一个词就能让别人注意我，还做出那么好笑的反应。”

育儿专家将2~3岁孩子的这种常见行为称为“诅咒期”。

那么为什么当孩子学会了骂人，在极端情况下(如愤怒、恐惧、寒冷等)，这些粗话脏话更容易脱口而出呢？

因为说脏话可以舒缓孩子的激动情绪或恐惧，甚至能帮助分泌肾上腺素、帮助人提升身体机能，更快地逃脱可能的危险。

所以，孩子咒骂的行为，很可能是出于自我保护的本能。

### 孩子怎么学会脏话的

研究者曾经做过一个调查，访问了100位美国小朋友，当问及他们从哪里知道这些脏话时，他们的回答很统一，无非就3个地方：

1、父母

2、朋友

3、媒体

模仿是孩子开始学习的方法。

当很多家长第一次听到孩子骂人的时候，很震惊，然后就开始花大量时间纠结，甚至“逼问”孩子从哪里学来的。

其实大可不必。

因为孩子总会离开我们，而且随着年龄的增长，离开我们的时长会越来越长。

我们可以控制自己不说脏话，以身作则，但是无法控制孩子的朋友和社会上的其他媒介。

更重要的是，要知道如何别让孩子继续说脏话。

### 大人的应对方式很重要

1、郑重其事地告知脏话的意义

对于那些小孩子，他们往往只知道脏话能吸引别人，却不了解脏话的“杀伤力”。简单说，他们觉得说脏话好玩，仅此而已。

如何让孩子知道说脏话的全部意义呢？告诉他们呗。

每当孩子兴奋地使用新学会的脏话时，我们要郑重其事地告诉他们：“这是非常不好的词，别人听到会非常不舒服和伤心。请你别再说了，可以吗？”

这句话说出来一定要非常认真，让孩子感觉到“这是件很重要的事情”。

2、“无为而治”

第一个方法往往不会使用一次就奏效。而且有时候孩子心情不好或者心情太好时，反倒会故意说脏话来吸引大人的关注。

千万别生气，如果道理已经说了很多遍，孩子明显是故意为之的话，你只需要“无为而治”，不去理会就好。

孩子说脏话的本质是想吸引你的注意力或者看到你“奇怪”的反应。你不给予关注，下次孩子自然就会换其他方式吸引你。

3、不用太担心孩子会学坏

我们要相信孩子纯良的本质。不要给孩子乱扣“道德败坏”“思想不纯”的大帽子。往往这样会适得其反，孩子会偷偷说脏话，只不过不让你知道罢了。

当孩子到了5~6岁，逐渐懂事之后，随着学校老师、书本上的道德知识等力量的修正和巩固，孩子自然会脱离“诅咒期”，逐渐社会化，就会知道“说脏话是不好的，虽然我知道如何说”。

很多时候，即使孩子内心知道脏话如何说，也会拒绝表达。

4、必要时，要“孟母三迁”

环境虽然不可控，但我们依然有权利选择更好的环境。

耳濡目染、近墨者黑。

我们要尽量保护自己的孩子不要过早接触到不良信息；作为父母也要以身作则，不在孩子面前和他人争执，表达污言秽语。

另外，当别人在任何孩子面前口吐污秽时，也要站出来及时制止。

这是我们做父母和成年人的最基本责任。

## 宝宝每次洗澡 都要用沐浴露吗

□包健

宝宝新陈代谢快，日常起居也会沾上污垢，如果不洗干净，残留在宝宝皮肤的细菌、脏东西会刺激皮肤产生炎症，所以，是可以给宝宝使用沐浴露洗澡的。

但是，我们不建议天天给宝宝使用沐浴露。如果过于频繁地使用沐浴露，清洁力太强反而会破坏宝宝的皮肤，特别是对于新生儿来说，皮肤的油脂是有保护作用的。

所以，如果宝宝不是特别脏，用清水即可，隔几天用一次沐浴露就够了。在宝宝洗完澡之后，可以涂抹一些润肤露，预防湿疹的发生。

### 怎么给宝宝选择沐浴露

(1)要选有专为婴幼儿设计标识的。(2)要看厂商信誉，大牌、老牌为佳。(3)PH值弱酸性为佳。(4)包装完好。(5)成分清晰。(6)不要选择含添加剂的。

沐浴露中的防腐剂、抗菌剂是安全性最受争议的成分。防腐剂如苯甲酸酯类，具有雌激素活性，有干扰体内的激素或内分泌的危害；而抗菌剂如三氯生和三氯卡班，曾被美国食品和药品监督管理局(FDA)专门发文称两者被认为可能带来健康风险，诸如导致细菌耐药和影响激素内分泌。含有这两类成分的沐浴露不要选。

### 一些常见的问题

(1)沐浴露泡泡越多越好？

沐浴露泡泡越丰富，说明其表面活性剂的含量越高，清洁力越强，对宝宝稚嫩的皮肤可能造成刺激。妈妈们一定要给宝宝选择泡泡较少的、温和的沐浴露。

(2)无香沐浴露更安全？

正规的产品在上市时都经过了一系列的产品检验，通常不会出现问题。而且有中香味的沐浴露可能会更让宝宝更配合洗澡。

(3)植物配方更放心？

如果植物油不经过改性处理，是不能直接添加到沐浴产品中的。植物配方通常指沐浴露的成分里含有植物提取物。

沐浴露中真正起到滋润效果的成分主要是一些水性油脂和保湿剂、顺润剂，使用最多的是甘油，甘油是一种公认的保湿滋润成分。但甘油起保湿效果是需要很高相对湿度(60~70%以上)的，这时它才起保湿作用，要不然反而会吸收皮肤的水分，让皮肤更加干燥。山茶油与人体皮脂的成分相似，保湿易吸收，滋润更加有效。

(4)含有表面活性剂就不能用？

有些沐浴露中含有清洁力很强的表面活性剂，对皮肤有潜在的刺激性，不适合婴幼儿，如：十二烷基硫酸钠、月桂醇聚醚硫酸酯钠、月桂醇硫酸酯钠等，含有这些成分的沐浴露需斟酌选购。

而一些温和的表面活性剂，比如：椰油基葡糖苷、癸基葡糖苷、月桂酰两性基乙酸钠、月桂酰谷氨酸钠、月桂基葡糖苷等，不会破坏皮肤屏障功能，同时亲水性强，不易残留，也不太会产生刺激性，可以放心使用。还有茶皂素这种天然表面活性剂，可以放心地给宝宝使用。