



Regina Pally MD

雷吉娜·帕利 博士

反思性养育创立者

美国反思性养育中心创始人



Peggy Matson Psy.D

佩吉·马森 博士

反思性父母团体培训主管和督导师

精神分析方向心理学博士与资深家庭治疗师

答疑汇集

01

在父母团体里，怎样让那些不太积极和不太愿意表达自己的父母更多地参与到小组互动呢？我不知道大家是否记得，我总会观察到自己的小组里有一个非常安静的家长，一个非常活跃的家长。让我们从非常安静的家长说起，如何让每个小组成员都参与互动呢？

Peggy: 我们通常会告诉小组成员，我们希望听到每个成员的声音和想法，这些想法的表达没有对错。因为很多家长不表达自己是因为害怕自己说错话。另外，在每一周的小组活动里，我们都会让家长知道，只要他们想要说话，都可以打断我们。你会发现，在课程循序渐进的状态里，也就是当我们分享完理论，做完练习后，家长会变得活跃，因为他们通过一系列讨论，渐渐进



入到互动状态之中。还有一点，我们发现小组互动里总会有一个跳脱点（jumping-off point），那就是当家长分享他们的冒泡练习，关于思考，感受和行动的练习。另外，还有小组活动里的角色扮演，家长们会有互动。有些家长相对比较慢热，他们需要在小组里感到安全后才能打开自己参与其中，他们一般需要两到三周。但是，当你注意到有些家长在小组活动三周后依然没有办法敞开心扉，那么我们会直接鼓励他们表达自己的想法。作为促进者，我们有时候会拿自己举例说明，比如“我有时候也不想在大组里表达自己的想法。”这样的表达是让恐惧常态化，鼓励家长表达自己。我们要谨记，我们的小组并非治疗性小组，所以进行怎样的自我暴露值得思考。比如，我会分享一些自己养育不恰当的例子给小组成员。这样的举动是正常化大家的感受，尤其是恐惧，担忧，让他们知道我们是人，都会有犯错的时候。

02

团体带领者与团体参与者在团体工作之外是否可以有密切的沟通？比如电话或者邮件的往来？如果家长不愿意做个人咨询，但又持续不断的私下联系团体带领者，说有急切的事情需要请教带领者，带领者要如何处理？

Peggy: 针对第一个问题，带领者和参与者是否可以有密切沟通？我的建议是最好保持一定的界限，避免有太密切的沟通。邮件比电话更恰当，因为家长通过邮件可以将自己的焦虑和担忧写下来。假设有些家长不愿意个人咨询，但是每次找你都很着急，有急切事情要处理的时候。我们会在小组结束后跟家长单独交流，我们希望他们进入个人咨询，如果他们不愿意，我们会有一对一的养育顾问的过程。作为促进者，当你留意到不断表达地家长时，我们还是需要聆听他们，但是我们需要找到恰当方式，给予涵容空间，这样他们才能对于自己急切的事情进行思考。有时候，这样的家长不仅仅在小组外有联系，在小组环境里可能也有这样的需求，那就是不断表达自己着急的事情。我们需要协助他们放慢脚步，我们可以在小组里指出，“你们看到了吗？这位家长有很多情感要表达。”这时候，我们会让大家做正念练习，让大家都放慢脚步。其实，我们每周都会在小组里做正念练习。我们最主要的功能是保持界限，有些家长不知道怎么保持界限，甚至不知道什么是界限感。通过我们的方式，他们可以学习什么是界限，如何保持和涵容界限。当你可以在组内和组内保持清晰界限时，家长变得不那么急切的宣泄情感，急切的事情



变得不那么急切了。这不仅可以协助他们改变，他们也可以协助自己的孩子改变。

03

“老师能否介绍一下一次完整的小组活动由哪些部分组成以及时间上如何分配？也就是说开始做什么？然后做什么？最后做什么？在每次小组活动中是否有纯粹的教学时间，还是说所有的教学内容都通过互动来实现？带回家做的反思性练习是否会带到小组里讨论？”

Regina: 我这里分享小组流程给大家。我们经常用心智化练习(metallization exercise)来让大家感到放松。其中一个心智化练习是这样的，“想象你把所有的负担和担忧都放在了门外，你只是专注于自己的呼吸。”随后，我们会针对他们的反思性练习进行讨论。我们也会做一组呼吸练习（15分钟），然后呈现那周小组活动的主题。这个过程中，更多的是我们在授课，小组里没有太多互动。随后，我们会邀请小组成员对我们提到的主题进行反馈和分享。这时候，他们可能会针对我们所教授的内容提供不同的反馈，他们会分享生活中的实际的例子。接下来，我们会做角色扮演的练习，练习内容可能基于反思性练习的内容，也可能是他们之前所提到的主题。这个过程里，有些家长会扮演家长，有些家长则扮演孩子，这个过程是有力量的，尤其是当某些家长扮演孩子的时候。因为角色扮演具有力量，并且会引发不同的回响，所以这这也是一个很好的讨论起点。因为这个角色扮演，家长会针对不同内容进行反馈。小组结束前，我们会询问家长是否有亟待解决的问题的要分享，这给予我们机会协助他们解决问题。有时候，我们会针对一个家长的问题进行热烈的讨论，但重点是我们促进每个小组成员进行交流，从而让家长了解到所有问题都存在不只一种的解决方式。小组活动结束时，我们会让每个家长带一份反思性练习的小组活动回家，去思考作业里的问题。



04

“家长小组中，小组带领者是否需要保持中立而不参与？或者他们能就家长面临的具体问题发表自己的看法吗？”

Regina: 我的答案是小组带领者需要活跃，但是要抵抗自己修理家长问题的冲动。所以，虽然小组带领者是活跃的，但我们培养带领者去鼓励和支持家长寻找自己的解决方案。有些家长真的是绞尽心思也得不到解决方案，我们不会对此置之不理，因为我们不是残忍的人。所以，我在这里给大家一些去应对这样的家长。这时候，我们会进行一些开放式的反馈，比如有些家长尝试了这样的方式很好用，那样的方式不太好用。我们在向他们展现我们的调味箱，而调味箱里有不同口味，我们在为他们提供参考。有时候，我也会这么对孩子说，尤其是当他们遇到困难的时候，我会对他们说，“我们正处在困境当中，我们看看有哪些类型的方法可以解决这个问题。”

05

“我学了很多养育知识，但是我的执行力不够，对孩子的教育虎头蛇尾，我该如何改善我的行动力？”

Regina: 我非常喜欢这个问题，因为这也是我经历过的困境，而这也是家长群体里常见的困境。首先，所有新的技巧都是需要时间去巩固的，就像弹钢琴和网球，我们都需要很长时间去巩固自己的技巧。我们经常鼓励家长去认可自己的尝试和努力是非常可贵的，而不是进入到长期的自我批判当中。当你想变的更好的时候，你要对自己有耐心，接受自己，共情自己。当你鼓励家长这么做的时候，也是鼓励他们对孩子更有耐心，接受和共情自己的孩子，而这也是在提高孩子们接纳和共情自己的能力。最后，对于家长来说，困难点还是在于建立自己的反思能力。我鼓励家长们去搞明白困难点在哪，而不是定义和标签化自己的问题。比如，你在设置界限的问题上感到困难？与孩子分离感到困难？还是安慰孩子感到困难？我们需要去理解自己到底在哪个部分感到困难。再比如，你的困难可能是因为你处在高压状态，或者你有完美主义倾向，又或者你和孩子的个性太不一样，比如你很内向，而孩子很外



向，所以你感到非常困难。还有其他的可能，比如你从小的教育是会轻视自己的感情，而你的孩子又非常敏感，你是否过份认同了自己的孩子？也许你从孩子的角度看世界也同样感到困难。所以，这一系列的问题都需要家长进行反思的，这一系列的问题也会影响到家长如何理解自己的身份，以及他们的反思能力。有时候，家长强烈的情感体验也会干预他们的发挥，比如他们的愤怒，焦虑和不安全感都会影响他们的运作。这时候，我会鼓励家长进行自我照顾，让他们更多的接纳自己，而不是苛刻的对待自己，只有这样，他们才能更好的养育孩子。比如，有些家长感到设限部分的困难，当他们给孩子设限，他们感到内疚。如果你不去处理自己愧疚的感觉，你就无法很好的为孩子设限。我也鼓励家长反思自己的童年，因为我们的童年经验会影响我们的养育经验。比如，你自己的父母经常忽视你的感受，当你难过的时候，他们让你不要难过，那么在你与孩子相处的过程中，你也容易用这样的方式去对待自己的孩子。我这里想给大家一个建议，有些家长在童年创伤的经验，在养育孩子的过程中，这些创伤容易被唤醒。因此，他们对孩子强烈的反馈往往与被唤醒的创伤有关，所以我希望家长可以对此进行思考和反思。

06

当团体中的父母对孩子的成长历程不够了解，因此把一些正常现象当成“问题行为”时，带领者给出解释，或者介绍知识，算不算“修理”呢？比如当婴儿处于口欲期，很多父母为孩子的“乱吃东西”而担忧，带领者能不能解释“口欲期”的概念呢？

Regina: 尽可能的情况下，我们会将这个话题抛回小组，请家长们思考和分享。比如，我们会说，“不知道家长们对孩子乱吃东西的现象如何理解？”这时候，有些家长不能给任何反馈，或者他们也不知道怎么回事。我们作为带领者应处于支持者的角色，我们可以介绍知识，但不要以专家姿态介绍知识，而是开放式的方式讨论。我可能会说，“我不知道大家有没有觉察到，当一个小婴儿想探索世界的时候，他们会把很多东西放到嘴里，他们通过自己的嘴来探索世界。”这样的分享和反馈方式听起来更开放，而不是绝对的感觉。可能有些家长说，“我听过有人这么说过。”这样，我们就把问题再次抛回小组里，让小组成员一同进行讨论。



07

现在很多父亲因为工作忙，把教育和陪伴孩子的事情都交给母亲，如何能让父亲更多更好的参与到孩子的教育中来，让父亲在家庭中不处于缺失状态？

Regina: 我真的很喜欢这个提问。因为很多孩子不是跟双亲长大，当然有部分孩子是由父母双方抚育的。我们的小组活动往往不是父母双方都能参与，而很多母亲来参加我们的小组。我们必须要去考虑现实因素，有些父亲工作繁忙，他们要赚钱养家，所以没法陪伴孩子。甚至有些父亲自己的父亲也经常缺席，所以，他们没有很好的行为模范。我们总是会找到方式，我们要先确认父亲的经历和体验，找到连接感，我们要向父亲们强调，只要我们愿意，一定能找到方式。比如，我们建议父亲在工作前给孩子留纸条，写着“望你有愉快的一天，爸爸会一直想着你。”有些父亲可能经常出差，我们鼓励他们给家里打电话，但可能孩子在忙其他事情，无法跟父亲通话。我们想强调的一点是，父亲主动跟孩子产生连接，对孩子来说非常重要，同时我们也要让父亲知道，他们没办法，也不可以强行规定孩子如何回应他们。有些父亲在孩子入睡回家，我们鼓励父亲参与到孩子一系列洗漱，入睡仪式当中，也鼓励父亲给孩子念睡前故事，但我们不鼓励父亲在孩子睡前跟孩子玩耍，因为这会让孩子变得很兴奋，严重影响到孩子一系列的睡前仪式。所以，当只是母亲来参加小组时，我们希望通过提高母亲的反思性，不仅具备对孩子的反思力，也具备对丈夫的反思力。也就是通过积极，正向的方式与丈夫连接，并且反馈：“我知道对你来说很难，因为你这么晚回家，没法见到孩子，但如果你在孩子睡觉前把他们弄得这么兴奋，也不好。”从我的反馈中，你可以听到，我们可以通过提高母亲的反思力，间接的提高父亲的反思力。最重要的一点是，我们会跟母亲强调：“如果你想先生参与其中，首先不要对他有太重的批评和批判性，你不能期待他跟你一样给孩子洗澡或者讲故事，而是允许他用自己的方式与孩子连接，做他想做的事情。”如果母亲一直监督和监视父亲的一切，这会让父亲变得缺乏动力，说：“我不管了，你来吧。”所以，我经常跟小组成员说，如果孩子有父母双方是很好事情，因为他们会学到所有事情都有两面性，而不是单面的，他们能分清谁是谁。我经常替我的孩子照顾三岁半的孙女，她很聪明，知道在我家里可以做什么，而她在自己家里不能这么做。



08

请老师介绍一下在小组中具体如何使用冒泡练习纸(Thinking Feeling Doing exercise)来促进家长的反思。这里的 ‘Doing ’ 具体是指什么？

Peggy: 当一个家长在小组里对某个话题感到很困难的时候，我会对小组家长说，“没关系，你的感受的确是困难的，但是我们来看看，你的脑海中在想什么。“我们会让家长将冒泡练习纸折叠，只看家长这半边。为什么要让他们折叠？因为我们需要他们先思考自己的心智，随后再去思考孩子的心智。比如刚才提到的 18 岁男孩的母亲，我会让她把这张纸折叠，看着她冒泡的这半边，放慢速度，思考和感受她当时的状态。我会让她写下，当她和孩子讨论返校的问题时，她的想法是什么(thinking)? 她的感觉是什么(feeling)? 她的行动又是什么(doing)? 她是大喊大叫，还是来回踱步？这就是 Doing 的部分。其实，我们观察到，家长一开始做这个练习的时候，他们没办法写下他们当时想什么，感受是什么，行为处于什么样的状态。这并非因为她们记不起来，而是因为她们不想写下来，他们不想回想自己当时的想法，感受和行动，因为当他们回想的时候，很多感受被唤醒，而这些感受让他们感到不堪重负。接下来，我们会让家长看着孩子冒泡的那半边纸，让他们猜想孩子在那一刻的想法，感受和行为。我们为什么让他们写下孩子当时可能的想法，感受和行为呢？那是为了让他们在不确定的情况下，在不知道的情况下，去想象孩子的想法，感受和行为是什么，通过这个思考和想象，他们可以放慢脚步，感受孩子所处的状态。对于很多家长来说，这可能是他们第一次对孩子的状态进行思考。你会发现，当家长渐渐静下心来，并且能够进行这个练习的时候，他们会有原来如此(A-Ha)的反应。通过这个想象，他们会渐渐意识到孩子的想法和感受是处于这样的状态里的，所以他们的行为反馈是另一种状态。对于促进者来讲，家长“原来如此”的时刻就是反思的时刻。当你看到这样的转变，你会感到非常震惊。



09

家长只能参加 12 周的团体活动吗？如果家长在 12 周结束后还想参加怎么办？

Peggy: 12 周的团体活动是固定的，结束后不会延续其他活动。我们要协助家长面对小组快要结束的情感状态，让他们了解小组的结束就像学校或关系的结束，帮助他们了解如何面对因小组结束而唤起的情感状态。有时候，我们发现小组成员会在小组活动以外组建游戏小组，他们会碰面，交流与联系。除此之外，他们可能也会参加新的反思性小组，他们会跟新成员碰面。这都是他们的个人选择。

10

小组中的某位成员私下向其他小组成员发送一些信息（例如推销保险等），对其他小组成员造成了干扰，小组带领者如何应对这种情况？

Peggy: 我的建议是不要点名指姓，但是可以用笼统化的形式将这个问题放在小组里讨论。作为小组带领者，你需要对小组进行温馨提示，也就是大家如何遵守小组规则，小组如何进行，以及保密协议。我们需要在小组里强调的是，我们知道有些小组成员希望与其他人建立小组以外的联结感，无论是信息，电话。但是，我们必须遵守小组的规则，小组建立的过程，即使我们有强烈的欲望想与他人进行联结，但是我们要对他人的隐私保持尊重的态度。如果温馨提示后，这样的情况依然发生，也就是他们表现出对其他小组成员的侵犯性，我会在小组活动结束后，与其单独沟通，让他（她）思考自己安全感和私密性的问题，而不是指责他（她）干扰到小组其他成员。我们可以将这个对话变成教授的时刻，让小组成员进一步了解干扰他人空间的影响，如何做到不去干扰他人的空间，以及小组过程中保持安全感是非常重要的主题。也可以引申到他们面对自己孩子的过程，也就是不要干扰孩子的空间，让孩子保持自主性，就像尊重小组成员的自主性一样重要。



11

团体中有些父母自己的状态很差，接近抑郁的状态，带领者如何处理？

Peggy: 首先，我们在小组成员进组之前要进行访谈，也就是小组前的面试。如果你发现某个家长非常抑郁，内心中的状态会被小组唤醒，或者情绪状态不稳定，那么你就不能把他们纳入小组里。这是你可以在小组前进行筛选的。另一种情况是，你观察到某些家长在小组活动中的情感越来越强烈，小组活动结束后，你可以跟他们进行单独的交流，建议他们进行个人体验或个人治疗。这样可以有专业人士单独协助他们。对我们来讲，进组前的面谈很重要，可以让我们对小组成员进行评估。

12

因为我在医院工作，病房里的儿童家长和医院的医护人员可以一起参加团体吗？

Peggy: 不可以。因为对于他们来说，这里有交叉关系，也就是双重关系。病人在面对医护人员的时候会觉得自己被限制，无法畅所欲言。他们感受不到足够的安全感。

13

在父母团体中，有父母提到在隔代养育（祖父母负责日常照料孩子）的情况下，父母为孩子设定了一些规则，但祖父母会打破这些规则，小组带领者如何在团体中处理这个问题？

Peggy: 当我看到这个提问的时候，我马上开始思考，我是作为祖父母解答这个问题，还是以带领者的身份回答。作为带领者，我会协助家长了解，规则



很重要，但是更重要的是规则的持续性。我会鼓励家长和他们的父母进行交流，也就是帮助祖父母了解这些规则对于孩子发展的重要性。所以，要向祖父母强调规则的持续性，连贯性，一致性的重要。同时，你要照顾祖父母的感受，在他们眼中，你也是孩子，他们觉得自己比你知道的更多。你需要做的事情是把祖父母拉进来，让他们觉得自己有帮助，有作用，被需要，而不是多余的。你也需要跟孩子进行沟通，帮助他们了解祖父母和父母对他们规则的设定有不同之处，而这些不同之处让他们感到困扰，仿佛他们活在两个不同家庭，有两种不同的思维方式。作为祖父母，我会想到，我想为孙子做的事情不是他的父母希望我做的，而这可能会让我的孙子感到困扰。上周，我们提到独裁型的家长。有些家长具备独裁型的养育方式，所以他们对于规则的部分非常僵化，那么祖父母和父母需要进行交流，变得更有弹性。我也会建议大家把这个问题放到小组里进行讨论，也就是说不仅带领者分享建议和想法，也让其他家长分享想法和经验。我希望我刚才的反馈是有帮助的。

14

小组活动中，什么时候带领者主动给予回应，什么时候先把问题抛给小组？时机如何掌控？

Peggy: 当我针对一个主题进行了很多教授之后，如果这个问题还是不断出现，我会把问题重新放到小组里，通过让不同的家长分享自己的看法和感受来解答这个问题的同时，也可以了解到每个家长自己的立场。随后，我会针对不同的家长反馈再进行反馈。这样就不会进入到不断解答的过程中。

15

如果团体成员之间在第六次左右才能有比较好的链接的话，那么在前几次团体活动中怎样防止团体成员脱落？怎样提升团体成员对团体的归属感？

Peggy: 首先，我会提醒大家特别关注组里非常安静的成员，他（她）可能很久没有表达自己。促进者要告诉小组成员，我们需要知道每个人的心理状态，



所以希望他们更多的表达自己，让促进者和小组成员可以了解他们。我们不仅促进他们表达自己，同时也协助他们对表达的事情进行思考。另一方面，这样的小组设置让某些家长感觉到他们第一次被保持，感觉到在这样的空间里可以分享自己的感受和需求。当你发现小组成员里有一个参与感不强的成员时，我们可以采取一些方式促进他们的参与。过往的讨论里，我们谈到过一些切入点的练习，比如冒泡练习，卡通对话练习。我们可以邀请参与感低的成员去分享他们的冒泡练习的内容，或邀请他们扮演卡通对话中的角色，不要去征得他们的允许，因为他们肯定会说不。我们还可以做一件事情，那就是邀请参与感低的家长在小组结束后与我们进行一对一的交流，一方面我们可以更多的了解他们的状态，另一方面也可以让他们在非小组的状态里跟我们沟通，将他们对小组中的感受畅所欲言。这类型的家长往往有这样的状态，那就是他们从不被聆听，没有声音，或者认为自己不重要，没人在意。他们往往呈现害羞的状态，害怕说错话，所以我们要鼓励他们分享，告诉他们没有对错，他们只要表达自己的感受，而这些感受很重要，我们可以通过他们的表达获得更多的理解 and 意义。

16

父母团体中的授课环节大约会占用多长时间，授课的方式和内容是否和您在课程中为我们授课的方式和内容一样？

Peggy: 理论教授的部分大概 20 分钟。比如今天讨论到的纪律性，愤怒，回应家长情感的主题，在小组活动中，这部分理论教授是保持在 20 分钟左右。但是，作为促进者，小组活动过程中你做的每件事都在协助家长去学习这些主题。当你呈现自己和协同促进者共同工作的方式时，比如如何教授主题课程，反馈，回应，对小组架构感的抱持，准时开始和结束，如何涵容小组中发生的事情等，这些都是在给家长做示范。比如，你如何面对话多的家长，如何调动参与感低的家长，你都是在协助他们对自己的情况进行了解，以及做示范。这都可以帮助他们面对自己在外在世界所遇到的困难。这个授课方式是否与我现在授课的方式一样呢？的确如此，比如当我们讨论到不同的养育方式，依恋模式等。每个老师都有独特的授课方式，我的身体语言很多，我甚至有过度活跃的状态，有时我都想控制一下。我在授课的时候就是非常活跃的，我也会分享一些个人的例子。小组成员所了解的我，不仅是作为促



进者的我，也是我在外在世界的样子，作为治疗师，母亲或祖母的样子。你的协同促进者的授课风格可能与你相似，也可能与你不同，这都没关系。因为你也可以通过这种不同呈现给小组成员，不同的人如何协同合作。这也是我们希望不同的协同促进者向家长展示整合的状态。

17

团体中有些家长的孩子是特殊儿童（比如孤独症，多动症），父母感到无助和无奈，父母团体可以为这样的家长提供怎样的帮助呢？

Peggy: 孤独症和多动症是两个范畴。孤独症儿童的父母总会感到挫败，无助或不堪重负。我们要做的第一步是让他们放慢脚步，理解孩子究竟经历了什么。孤独症的儿童行为表现非常具体，非黑即白，家长会因此感到非常困难。如果孩子既有孤独症，又有多动症，我们要协助家长进一步的涵容，当家长自己可以有很强的涵容力，小朋友可以更好的涵容自己。对于只有多动症的儿童的家长来说，他们也会有很强的挫败感，我们会观察到家长重复这样的话，“我的孩子从不听我的话。”我们可以协助家长了解到一点，孩子的大脑运作跟家长的大脑运作不一样。我们可以运用冒泡练习和角色扮演，重要的是我们要协助家长了解，对于多动症儿童来说，他们不是不愿意听话，而是他们在一个时刻只能做一个方向的事情。对于多动症的孩子来说，他们会让家长感到事情没完没了，反复出现，他们的挣扎感很强烈。但是，我们要协助家长了解，虽然孩子长大了，情况改善一些，但是对于三个不同方向的建议，孩子有可能只记得最后一个方向。我们可以通过小组的形式向家长提供不同的资源，比如带不同主题的书给家长分享，协助他们进一步了解这些不同的症状是怎么回事，从不同的方面给家长提供支持。

18

您在第七课的时候谈到允许和陪伴孩子玩游戏，但现在的孩子玩的基本上都是网络游戏，家长们既无法参加，也很难去限制孩子玩游戏的时间，感到非常焦虑和无助，我们如何去帮助家长呢？



Peggy: 这个话题非常符合现实的场景，因为新冠疫情，很多孩子需要在网络上学习。他们不仅用网络或手机玩游戏，他们也会花更多的时间在网络上进行交流。我个人认为，我们可以参与到其中，我们可以先问问孩子是否允许我们参与到他们的游戏里，这不仅协助我们跟孩子玩同一个游戏，同时也可以通过这样的方式进一步学习到孩子的特征，以及了解他们正在玩儿什么游戏。我的一个个案非常喜欢玩游戏，而他的母亲根本不知道孩子在玩儿什么。那时候，我建议母亲下载这个游戏，了解游戏如何玩儿，并且邀请孩子去教她。儿子进入到权威的角色，他可以教母亲玩儿游戏，母亲通过参与，陪伴孩子玩儿游戏的同时，也可以从不同的角度理解孩子为什么那么喜欢玩儿这个游戏。我的手机上有不同类型的游戏，虽然我玩儿的很糟糕，但是可以协助我去了解我的儿童来访者，我可以慢慢知道他们为什么那么喜欢玩儿这些游戏。作为父母，你可以限制孩子玩儿游戏的时间。但是，你限制他们的方式很有讲究，你限制他们游戏的方式可能让孩子感到被惩罚，他们觉得家长剥夺了他们游戏的时间，让他们无法继续游戏。我们尽量不要用时间做限制，而是用场景做限制。比如，当这个角色死掉之后，或者你进阶之后，你必须停止游戏。另一方面，你需要让孩子感到自己有选择权，当然这个选择权是家长允许的情况下。我们很多家长会将孩子手上的手机或设备拿走，这会让孩子感到更加愤怒，我们可以让他们做二选一的选择。比如，家长可以说，“你要不就在我让你停止游戏的时候停止，要么我可能在之后拿走你某部分时间。（get off the game when I ask, or you have a choice of losing time later）”这样就不是把他的游戏拿走，而是让他感到有选择权。他们知道如果自己持续玩儿游戏，之后，他们的一些时间可能会被家长拿走。这也协助孩子进一步培养他们的责任心，对自己的行为负责。

19

在上一节课上，您讲到共同调节家长的情绪，以及三个 R 的操作，能否具体讲讲如何操作？

Peggy: 这里的三 R 是调节（Regulation），回应（being responsive）和反思（being reflective）。这三者是经常合作的，它们的主要目的是协助家长更加有涵容性，并且可以对自己进行调节，而不是对孩子直接反馈。作为



小组促进者，你可以通过自己呈现出来的状态，涵容和调整状态协助家长学习。无论你在小组中示范什么，他们都从你身上学到实在的知识。当他们从你身上学习到调节力的时候，他们也会变得更加有调节力。虽然今天无法详细解答这个问题，下周我们会更详细的谈到。

20

您说在角色扮演中，我们需要向参与角色扮演的家长提供关于“预期”明确和清晰的信息。这里的“预期”具体是指什么？

Peggy: “预期”指的是每次角色扮演都有家长和孩子的角色。第一次角色扮演，我们需要明确，扮演家长和孩子的成员需要按照提供这个场景的家长的脚本扮演。就如上上周，我也做了角色扮演的脚本阅读，你需要遵守脚本的细节，包括用词和站姿。但是，如果你做不同的版本，你可以在不同的版本里添加自己的内容。

21

如果一时找不到协同带领者，那么独自带领团体的压力就比较大。在这种无奈的情况下，你对带领者有什么建议吗？

Peggy: 首先，我非常建议大家可以有协同带领者，而且最好是与你一起参加培训的协同带领者。但如果你实在找不到，也可以自己带领小组。我之前也自己带领过小组，因为我想要合作的带领者因为时间关系无法与我一起带领小组。如果你真的一时找不到协同带领者，那么我建议你小组成员不要太多，因为你无法独自照顾太多人。我们之所以需要两个带领者，是为了向家长呈现两种完全不同的心智，感受，做法，甚至是不同的带领小组的风格。



22

您认为一位反思性父母团体的带领者需要哪些方面的知识和理论储备？

Peggy: 我建议大家参加反思性养育的培训。除此之外，你最好有一些基本的心理学知识，我们的学员里很多是心理咨询师或社会工作者。另外，我希望大家不要过分担心理论储备，当你具备一些对关系的了解，学习反思性养育的意愿，保持好奇心，对关系进行一些思考，就已经足够了。当然，如果你具备心理学背景，那是非常棒的理论储备。我们课程里会教授依恋理论的知识，同时，我希望你保持好奇心，可以对养育，孩子，关系好奇。

23

“反思性”是一个听起来不复杂但实践起来很困难的概念，您认为在日常生活中我们训练自己的反思能力的最佳着手点是什么？您可以与我们分享您的经验吗？

Peggy: 我同意，反思性听上去不复杂，但是在生活中并不常用。我在洛杉矶，只要你开上 405 高速，你发现大部分司机不具备这种反思性。我们要如何用这种反思性呢？我需要提醒大家的是，我们每个人都具有天生的反思性。我不知道自己是否提到过，在我成为心理治疗师之前，我是一名护士和老师。我好像天生就是一个照顾者。但即便如此，并不代表我有很强的反思能力。反思能力需要不断的练习，当我这么做了之后，我现在可以自然地将这个能力启动。但是，大家要保持现实的期待，我们不可能 24 小时都保持反思状态。我需要提醒大家的是，我们所有人都有自己的上限，很多事情可以面对，但还有很多事情很难面对。比如，当你遭受了强大压力的时候，缺乏睡眠，身体感到不适，感到不堪重负的时候，生病的时候，我们的反思能力都会受到影响。这时候，我们需要对自己保持同理性，也就是当我们不能进入反思状态时，不要对自己太苛刻。我给大家一个简短的例子，上周我去零售商提车，他们告诉我中午就可以拿到车，但是我去了之后，他们说周六才能到。他们说我的车没准备好，而且我还欠他们 1000 块。那时候，我的反思能力荡然无存。我尽量让自己保持冷静，貌似冷静的对经理说，“你要小心点，我就要



发脾气了。在我发脾气之前，请你把我的车叫出来。”当我这么直接的表达我的想法之后，它帮助我寻找到我的核心，也就是我自己的反思能力。我跟经理说，“我要出去透透气。”我们可以从生活细节里锻炼这个反思能力，比如刚才的例子里，当我面对感到自己无法调节情绪的时候，我选择退后一步，出去透透气，深呼吸，慢慢找到自己的核心，再回来跟对方沟通。我强调的是，你要对自己有同理心，无论那时候好还是坏，你都要对自己保持好奇，问自己，“我为什么会有这样的感受，经历这样的场景。”我也建议大家跟朋友，亲人和同事进行这样的练习。当你发现自己在不断地对反思性练习的时候，你会更加冷静，从容面对更多的场景。关于深呼吸，我想跟大家分享一个小技巧。当你吸气的时候，想象自己闻一朵花，呼气的时候，想象自己在吹一支小蜡烛。这样，呼吸会渐渐放慢，你会慢慢进入平静的状态，大脑也会慢慢放松下来。

24

如果夫妻同时在小组里，他们可能会私下讨论，而如果有离异夫妻在场，又有什么要特别注意的？

Peggy: 首先，我认为要特别注意的是离异夫妻。我们首先要搞清楚他们离异的原因，他们若不是和平分手，会干扰小组动力。同时，我们要了解他们合作养育孩子的情况，他们的协商如何，他们关于养育的冲突是什么。如果有非和平分手的离异夫妻，对小组动力来讲不太好，所以尽量避免。但是，我们要意识到，这些感情好的夫妻，他们即是一组，也是不同心智的人，他们如何分别面对养育，他们不同的养育方式，也影响他们的合作。我们要对此保持思考。



25

如果有小组成员中途离开，是否可以有同等数量的家长加入小组？这时候，要注意什么？

Peggy: 不能有新家长加入，小组是封闭的。因为当小组成员离开，小组特有的动力已经形成，若有新成员加入，小组动力会被打乱，家长的信任和凝聚力会被打破，这对小组发展产生不良影响。

以下是近期精彩课程，扫描二维码了解详情



识别二维码查看课程列表

精神分析·创伤治疗 儿童青少年治疗

三大系列，正在热招！



如何帮助父母实践反思性养育：
同时为父母和孩子提供支持
与滋养

Regina Pally

美国反思性养育中心创始人

心理治疗师和精神分析家

超过40年与父母和家庭工作的经验



如何同步与父母工作
使儿童青少年治疗有效

Kerry Novick

国际儿童精神分析协会主席

IPA儿童青少年委员会主席