

我的名字



郭豆豆 文/图

我的名字

郭豆豆 文/图



我有很多名字。

我叫小公鸡。



当我早上起床的时候。



我叫小兔子。



当我蹦蹦跳跳的时候。



我叫小狼。



当我大口大
口吃饭的时候。





我叫小蜗牛。



当我慢吞吞的时候。



我叫小考拉。



当我不想动的时候。



我叫大狮子。

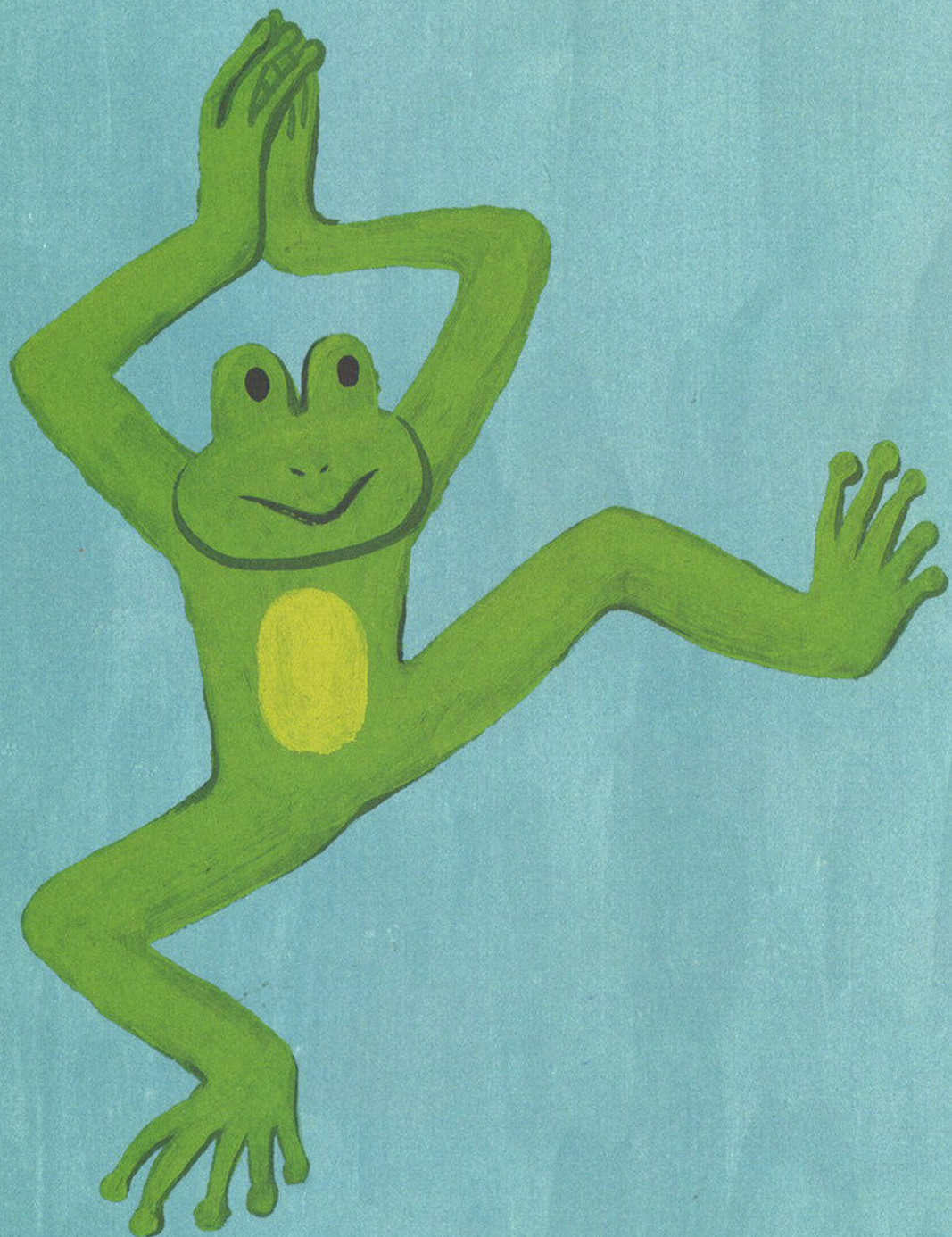






当我生气的时候。

我叫小青蛙。



当我在水里扑腾的时候。

可是，这些名字都不是我最喜欢的。



The background is a textured golden-yellow field with numerous white five-petaled flowers scattered across it. Each flower has a dark red center. In the bottom right corner, a stylized hand in a reddish-orange hue reaches out from a dark grey area. The hand has five fingers, each with a small dark dot at the tip. The overall style is painterly and expressive.

我最喜欢的名字总是出现在——



这个时候。

“晚安，小宝贝！”





晚安!

打开一扇阅读的门

开始一生爱的旅程

东方娃娃®



绘本版
2023.5

「爱称」，孩子认知自我的支点

怎样让孩子喜爱自己

邮发代号：28-258
零售价：12.00元

ISSN 1008-3952



一本读给 3~8 岁幼儿听的杂志

“爱称”， 孩子认知自我的支点

少儿阅读推广人 孙意



2023年第5期绘本刊

一个扎着羊角辫、穿着裙子、带着俏皮眼神的小女孩出现在绘本封面上，配上书名——《我的名字》，不禁让我们好奇：她是谁呀？难道这本书是这个小女孩的自我介绍吗？而开篇第一句“我有很多名字”，也大概会让读到的家长会心一笑，谁家不给自己的起几个“爱称”呢？这个孩子应该也不会有什么特别的吧？可是，细细读下来就会发现，这是一份直接而不简单的非标准“自我介绍”。故事主人公的“名字”可不仅仅是简单的称谓，简单的语句蕴含着大学问。

生活中，孩子成长的每个瞬间都会引起家长的关注，而家长也会根据自己的感受和经验，给出相应的反馈。孩子各式各样的“爱称”就是这样产生的，就如同这本绘本里

那样。这通常是一种表达爱的方式，而孩子也大多会用积极的情绪和互动行为去回应。当然，有的时候，“爱称”如果不那么友好，孩子也会报以愤怒。而在这些情绪、行为的表象之下，孩子是否会冷静思考这些称呼呢？这本绘本真实地反映了孩子不仅会思考，而且会归类，会用一句简短的话——“我叫XXX”与生活场景一一对应。

绘本里看似稀松平凡的生活日常，都是孩子成长的点滴，也蕴含着孩子朴素的自我认知。当我们结合画面，仔细体会小女孩在对应生活场景里的那个名字，会发现，孩子其实明白这是爸爸妈妈（或者其他监护人）在评价他的行为/情绪。就像绘本里的小女孩一样，3~6岁孩子对自己的评价在很大程度上会依据家里成年人对自己的评价，而且这些评价主要体现在对行为的评价上。这会影响到孩子未来自我的发



展，因此成年人在时刻观察孩子言语、行为的同时，更需要注意自己的语言反馈。

绘本站在孩子的视角，用第一人称“我”和相关的称谓，去识别自己的身体、能力、活动等，并用简短的句子，说出了自己在不同生活情境中展现出的不同样子：清早起床时是活力四射的“小公鸡”，玩游戏时是蹦蹦跳跳的“小兔子”……这是孩子“言语自我认知”的体现，言语自我认知出现了，也就意味着孩子具备了真正的自我认知能力。

在自我认知发展的基础上，孩子可以感受到这些名字里蕴含的爱与期待。但孩子一定最喜欢大人把他温柔地抱在怀里叫他“小宝贝”，因为，此时的“小宝贝”意味着，你正在无条件、无评价地爱他，孩子可以感受到这种包容。在包容、宽松的家庭环境中成长，会让孩子储备足够的能量来应对未来的不同环境。所以，如果

实在不知道怎么表达对孩子的爱，就用最真诚的心、最简单的语言去呼唤他的名字吧，孩子可以感受得到。

这本小书用生动的儿童视角、简短的儿童语言再次说明了亲子共读可以帮助家长更好地了解孩子的感受、思想，从而构建更为和谐的亲子关系和家庭氛围。也许在没有阅读《我的名字》这本绘本前，你并没有发现孩子会在“爱称”里逐渐积累对自我的认知、对被爱的感知，但相信这本绘本会是你重新认知、行动的开始。



本期话题：

怎样让孩子喜爱自己

家庭教育工作者、心理咨询师 王晓丽

阅读《我的名字》这本可爱的小书，我被故事中这个有着饱满生命力的孩子打动。她不仅可以大声喊、尽情玩、开心吃、安心睡，更让我欣喜的是，她不想走路时还敢“耍坏”，抱着妈妈的腿不撒手；生气的时候能像大狮子一样大声发脾气。这可真是被父母喜爱，也深深地喜爱着自己的孩子。

作为一名心理咨询师和家庭教育工作者，我见了太多因为不爱自己造成的悲剧，也太知道“爱自己”对一个人的价值和意义了。在抑郁高发又低龄化的趋势下，这值得作为父母的我们警醒和深思：在孩子的生命早期，如何做才能尽量避免不幸的发生？或者说：父母做些什么能帮助、支持孩子发自内心地喜爱自己？

1 感受到自己是被爱着的，孩子更有能量面对未来。

幼儿阶段，孩子对自己的认识是通过重要他人对自己的评价来实现的。入园和入学前的“重要他人”一般是孩子的主要照顾者。如果主要照顾者很喜欢他，看到他会不由自主地嘴角上扬、脸上带笑、眼中有光，这份发自内心的爱自然而然地会通过拥抱、喂养、抚触、游戏等方式流淌进孩子的身体里、心灵里。孩子感受到这份发自内心的爱，就会知道自己是被爱着的。这份爱会成为孩子人生的底色，是孩子一辈子的铠甲。

有这样的人生底色，孩子是幸运的。带着这份幸运，孩子会更有能量面对未来的一切，并不断成长和发展。不管父母多么爱孩子，多么希望孩子朝着自己理想中的模样去成长，孩子终究只能做自己，做独一无二的自己。这就需要父母尊重孩子，并为他的发展提供空间和支持。

2

父母要尊重孩子，帮助孩子喜爱自己。

首先父母要正确看待和孩子的分离。世间大多数爱是为了在一起，而父母和孩子之间的爱是为了分离。孩子为独立做出的各种努力被允许、被支持、被祝福，他会更爱自己，也更爱他人。否则，如果主要照顾者不想、不能和孩子分离，把孩子作为情感寄托，把照顾孩子作为自我价值感的体现，在面临“孩子要长大、独立”时就会非常焦虑，可能会体验到“孩子长大了，我就没用了”这样的低自我价值感，甚至有被孩子“抛弃”的恐慌。孩子无意识地接收到这些信号，就不能建立安全、健康的依恋，形成独立的人格，会严重依赖家长的各种照顾和帮助，做他们的“乖宝宝”，或者带着极大的愧疚和自责，艰难上路。无论哪种情况，孩子内心都不会喜爱自己。

其次父母要能看见孩子。一个生命只有在能活出自己的时候，他才可能是喜爱自己的。有些父母看不见孩子本身的特性，总是努力地照着自己心中想象的样子去塑造孩子，掩盖了孩子本来的样子。正如茹思·安曼所说：如果一个孩子的内在是一颗向日葵种子，那么只有被允许成为一棵“向日葵”，孩子才能在生活中获得深度自信。如果这个“向日葵”孩子被迫成为一朵玫瑰花，就像是父母或环境给孩子硬披上玫瑰花的皮肤一样，那么被掩盖着的原来的人格则会萎缩。带着萎缩人格的孩子，又怎么会爱自己呢？

愿读过这本小书的小朋友和大朋友都能喜爱自己，能在与自己融洽相处中获得前行的能量。





女儿是我的灵感来源

郭豆豆

我是动画专业毕业的，毕业后从事的也是动画行业的工作。在互联网公司工作的十年里，我只在业余时间画些小画，画的内容也很简单，主要是些花草草和女孩子的小情绪。

女儿的到来让我的生活发生了巨变。她每天晚上都会要求我给她读绘本，有的翻来覆去听很多遍都不觉得腻。在这个过程中我爱上了绘本，我发现原来绘本有这么强的包容性，它可以有这么多种画面表现方式。我买的绘本越来越多，也开始在日常练习中尝试不同的画法和材料。我想，既然孩子和我这么喜欢绘本，为什么我自己不试着画呢。把我们的故事、把想跟孩子说的话画成绘本读给她听，这还挺浪漫的。

但是这个尝试并不容易。为了写出生动的故事我会随时把灵感记录下来，有时可能只是孩子的一句话，比如感冒鼻子不通气时她会说：“我的鼻子里住了只小鸟。”吃汉堡的时候她会问：“是因为它很爱出汗才叫汉堡吗？”我觉得这些都很有意思，可都无法形成完整的故事。

女儿三岁多的时候，跟我的互动多了很多，她每天讲个不停，还有用不完的精力，像个小动物一样展现对世界的好奇和热情。看她蹦蹦跳跳我会叫她“小兔子”，听她吃东西吱吱响我会叫她“小老鼠”，她每次听了都会咯咯咯地笑。有段时间只要女儿坐在餐椅上，她的手就会扮演小海豚，让我的手扮演大海豚，我们一起在“大海”里玩追逐游戏。有一天女儿掰着手指头跟我说：“妈妈，我有好多名字呀，小兔子、小老鼠、小海豚、小狼、小坏蛋、小可爱。”我说：“还有一个，就是妈妈的小宝贝。”说完我俩哈哈大笑，这时我突然

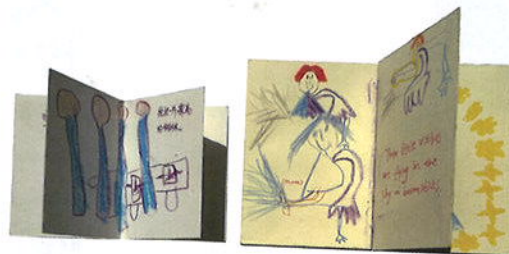
反应过来，这些名字不就是很好的故事吗？于是《我的名字》诞生了。我用了一天就写好了故事，又花了大概一个月的时间画好，然后做成小书送



作者和女儿一起画画



《我的名字》最初的样子及不同时期的封面



作者女儿仿画的封面以及平时的写生随笔

给女儿，她边看边笑：“这不就是我嘛。”她很喜欢，还照着封面仿画了下来。

后来我把这本小书投到了“东方娃娃原创绘本大赛”。几个月后我意外收到了出版邀约，而且很荣幸《我的名字》获得了大赛的佳作奖。在编辑出版的过程中，编辑老师们很尊重我的想法，也给了我很多宝贵的意见，让我学到了很多。我们重新梳理了故事，编辑老师建议我结合生活中孩子跟家人一起生活、一起游戏的内容设计出更多不同类型的名字。为了让名字的类型更丰富，我开始回忆跟女儿生活的日常，把以前搜集到的一些灵感加入故事里。每次有了新调整，我都会做成小书，和女儿一起分享，观察和接收她的反馈。她很认可这些名字，有的时候还会边吃饭边调侃说：“妈妈，你看我这样像不像小狼？”

不知道大家有没有发现，绘本的大部分画面里，妈妈只出现了身体的局部，但是不管小

女孩在做什么，总有个身影陪在旁边，直到最后小女孩最喜欢的名字揭晓，我们才看到了妈妈的正脸。妈妈虽然不是主角，却是小女孩的力量支撑，也是名字们的出处。你可能也会发现，故事里主要是妈妈和小女孩在互动，爸爸只是偶尔出现了一两次，之所以这样处理，正是因为我在生活中有更多与女儿相处的直接经验，这可以让我更加细腻、生动地描绘出妈妈和孩子间的亲密关系。所以，这本绘本是我送给女儿的礼物，是我们日常互动的艺术加工，也是我们生活的美好记录。

这是我出版的第一本原创绘本，本以为会是那个让我绞尽脑汁精心打磨了两年的故事，或是那个推翻又重建了三次的故事。事情往往就是这样“无心插柳柳成荫”，或许不加装饰的真情流露才是最动人的。这本绘本是孩子与妈妈之间的小游戏，希望你们在读的时候能感受到爱和快乐。