



蓝信封成堆的信(最前面那几封有点露出信息需要打码)

# 蓝信封： 用书信帮助 2 万名留守儿童

余和

过去 13 年,蓝信封留守儿童关爱中心(以下简称“蓝信封”)带动了近 3 万名志愿者,为广东、湖南、四川、河南、贵州等地逾 400 所乡村中学约 2 万名留守儿童,提供过一对一书信陪伴服务,书信往来超过 32 万封。

日前,蓝信封的《基于书信疗愈的蓝信封留守儿童心理支持项目》入选 2020 年度全国学雷锋志愿服务“四个 100”先进典型宣传推选活动的“最佳志愿服务项目”名单。

即便相隔千里互不相识,即便一开始是抱着给予的态度,然而,在一次次收到书信并在 7 天内回信后,许多志愿者都被孩子天真和淳朴的话语打动了,他们发现,写信的同时,是自己陪伴孩子,也是孩子陪伴自己

## 有些“天大的秘密” 无人倾听

在蓝信封的办公地,有一个专门存放信件办公室。每天,约 1000 封手写信寄往此处,有的是志愿者写给结对留守儿童的,有的是留守儿童的手写信。蓝信封的专职人员负责把信件影印,传给信的另一边。

在他们看来,志愿者正通过相互通信的方式,让父母不在身边的孩子能得到陪伴和慰藉。有时,好奇瞥了一眼端正的字迹,通信的内容有时让工作人员动容;有时,信中的情况让他们紧张;有时,则是对一系列天真可爱的对话,忍俊不禁。

每一天,每一封回信,都在填补孩子心里的一个“洞”。

志愿者豆豆在第一次收到留守儿童小姿的信时,对方在信里写道:“感到心中有一个‘洞’,一个人在那里飘,无法埋上的洞……姐姐(哥哥),难道我读书多是我的错吗?”和许多留守儿童一样,她重视朋友,却刚刚融入新环境,被排挤,委屈无处诉说。

志愿者小丽收到第一封来信时,那个远方的孩子不相信有人陪伴自己,才 13 岁的她说:“我的妈妈在我 2 岁就离开了,我爸爸在广东打工,我和爷爷奶奶住在一起。您真的会像老师那样写信陪我吗?您会给我回信吗?您不回信也没关系,我早就习惯了。”

孩子们没想到的是,信的对方面,志愿者已暗自许下诺言:从

现在开始的一年半,都将用书信和孩子一起面对那些永远无法说出口的孤单。第一封信,小丽对妹妹说:“我在广州工作,我会在这里静静地陪着你,听你说话,也给你说说我的故事。我们要成为好朋友啊!”

而豆豆在第一封回信中亦是推心置腹写道:“你是姐姐费了九牛二虎之力才争取到的小宝贝呢……我们都喜欢肖战,我们都喜欢侦探推理小说,我们也都是天上孤独的星星需要彼此靠近……”这些开场白不自觉地,把两个人的距离拉近了。

孩子们在每次书信中,一点点地溢出自己的心事。有时是打架了,有时是早恋,有时是被孤立,有时是愤懑不平……家里的爷爷奶奶辈很难察觉少年心中“天大的事”,父母总会把问题扯到学习上。这些秘密,一直没人倾听。

写信的哥哥姐姐在回信中回想起自己类似的成长经历,同时也尽可能地支招。一位志愿者说:“支招并非否认他们,而是肯定他们的分享,发挥同理心理解他们这些苦恼背后的故事和原因,说说自己的经历,提供更多选择。”

## 7 天一回信 有时并不容易

写信的近 3 万名志愿者中,大部分是大学生,同时也不乏在职人士。

当他们决定成为志愿者,按照约定,便要在收到孩子信件



写信人和收信人合影



湖南省平江县余坪镇中心小学的孩子们收到哥哥姐姐的来信

7 天内回信。减去信件在路途中的时间,至少一个月要写一封信,一年半时间写下 18 封信,也收获 18 封信。现在的人们学习和工作越来越忙,这个频率对大家来说无疑也是一种挑战。

“我们会通过考核筛选合适且愿意长期和孩子通信的志愿者,初期还会模拟写信,并且进行线上培训。”蓝信封一位工作人员透露,“我们不需要志愿者在孩子这成为榜样完美的大人,更重要的是,接纳真实的孩子,接纳自己,展现自我。当一个人的想法得到回应,就会分享更多。”

说易行难,蓝信封同时还会给予志愿者支持,比如定时提醒,或者疑难解答。其中,心理咨询师一馨加入蓝信封后,每天需要处理上百条通信志愿者的咨询案例,通信孩子的“早恋”“厌学”“打架”甚至极端想法被赤裸裸地宣泄于信纸上,有时大家无法应对。

一馨鼓励志愿者无条件地接纳孩子的情绪,把各类负面情绪汇总为 12 个故事,运用心理学理论向志愿者支招,遇到极端

个案,还会和其他工作人员及时联动当地学校进行介入。令她欣喜的是,在多番通信后,不少孩子都越来越喜欢和志愿者分享更多情绪。

有孩子在最后一封信里写道:“哥哥,你是我的亲人!”还有的写:“一个大姐姐和农村的一对兄妹通信,等到这对兄妹成年时,参加了这个节目,希望能找到这个姐姐,结果这个姐姐出现在节目现场,这对兄妹哭了,我也哭了,如果可以,我以后也要找到你,和你谈天论地,哈哈!”

与此同时,大人也有大人的烦恼。

工作、就业、学习、情感……人生并不一帆风顺。蓝信封并不要求志愿者不能分享负面情绪,他们同样可以分享自己的缺点和难处。豆豆也遇到过艰难时光,令她诧异的是,信对面的孩子写道:“姐姐是我见过最坚强的了,姐姐最棒!”

还有的志愿者在异乡求学,孤独无助。转眼间,收到孩子的来信,一个内向腼腆的小男孩摇

身一变成了小大人,宽慰自己——“这很正常……海绵姐姐,既然你和你的闺蜜像海绵宝宝和派大星一样,那我就当小蜗吧。我也想永远和你在一起。”

大人们那些艰难的时刻,被孩子们治愈了。还有的孩子说:“姐姐,我给你介绍另一半吧,是我的家里人。”看到这里时,看信的人忍俊不禁。而蓝信封的工作人员知道,孩子已经真切切切把信的另一边“一个穿着蓝衣服、写着蓝信封的人”想象成自己的亲人。

## 这些书信 他们曾压在枕头下

书信不能解决整个留守儿童产生的社会问题。但在蓝信封看来,书信正在解决一直被忽略的问题。

蓝信封发起人周文华想起了自己读研二的时候,在报刊亭前看到一条骇人听闻的新闻:“12 岁的安徽留守儿童章杨宇在村祠堂后的一间小屋中自杀身亡。在此之前,他亲了亲陪伴自己的爷爷,还给父母留下了一封遗书:你们每次离开我都很伤心,这也是我自杀的原因……”

那时的周文华担任一网络论坛的心灵版版主,他决定发起公益项目,用书信陪伴留守儿童。于是,成立团队、留守儿童地区调研、学校结对……一次,他到湖南省汉寿县发现,很多孩子会给父母写很多信,但这些信都藏在枕头下面,不好意思寄出。

而基于书信疗愈的蓝信封留守儿童心理支持项目中,他们结对学校,招募志愿者,培训,然后结对写信,期间不断赋能支持,写信期结束后,还会访谈调研了解项目成效。他们发现:亲情缺失下的留守儿童经常具有更强烈的倾诉欲望。

外界一直为留守儿童家庭套上了“贫困”的标签,但实际上,他们真正面临的问题是:当倾诉需求得不到满足时,厌学情绪、暴力倾向、孤僻性格较为容易形成;如倾诉需求长期得不到满足,将诱发厌学到辍学,暴力倾向到犯罪行为、忧郁性格到自杀倾向等一系列问题行为。

一位蓝信封工作人员还记得,疫情期间,他们走进了一所学校调研探访。其中一个孩子父母给志愿者做了一顿饭吃,一遍遍聊着孩子的成绩:“那个孩子其实很聪明,但不听话,离家出走了两三次。”工作人员回忆道,家长说着眼眶就红了,“他们必须出外打工挣钱,但他们不知怎么教育好下一代,觉得自己很失败”。

还有更多时候,孩子们沉迷玩手机,“这其实是他们情绪的一个疏导,但家长可能看到他们玩手机就火了,没办法沟通,一沟通就争执起来,矛盾一直存在”。该工作人员说,其实邀请孩子们参加蓝信封,和志愿者分享自己的情绪,也是在和手机抢时间,希望书信成为他们认识外界的渠道,感受到爱和被爱,成长为一个幸福的普通人。

(据“善城广州”)