

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

从“心灵雨季” 到“成长晴空”

和孩子一起应对成长中的心理挑战

发现孩子心情不好 该怎么处理?

国家二级心理咨询师、四川师范大学心理健康教育课程讲师 潘瑞英:当发现孩子情绪低落时,父母正确而及时地回应就像为他的心灵打开了一扇窗。

如果孩子情绪比较低落,甚至哭了出来,我们可以给孩子递一杯温水,温柔地抱住孩子,轻拍他的后背,这样的身体动作能安抚激活副交感神经,帮助孩子平静下来。接着,我们可以带孩子做3次“气球呼吸”,让孩子想象自己的肚子是气球,吸气鼓胀,呼气瘪下。重复几次后,孩子情绪会有所好转。

当孩子说“烦死了”时,可以用比喻帮助孩子描述情绪:“这种烦躁是不是像心里有只刺猬在滚来滚去?”当孩子能很好地描述情绪时,就表明他可以站在情绪之外去看待情绪了。描述情绪能帮助孩子快速从情绪中抽离出来。家长要避免提问“为什么”,可改成这样的提问:“你身体哪个部位感觉最不舒服?”(指向心脏/肚子等)。

为了判断孩子的情绪持续时间和强度,可以和孩子一起绘制“情绪坐标”。具体做法是:拿出一张纸,画一个简单的坐标系,横轴代表情绪持续的时间(刚发生/持续半天),纵轴代表情绪的强度(1-10分)。请孩子在上面标出位置,就可以快速判断情绪的严重程度了。

了解了孩子正处在情绪中,如何调整和化解情绪呢?最有效的方法是为孩子提供“情绪出口”。对学龄前儿童,可以用捏减压球+画画(用不同的怪兽代表不同的情绪)的方式。对学龄儿童,可以让孩子自由书写,不用在乎语法、错别字,真实地表达当下的心情和想法就行。也可以给孩子买带锁的笔记本,让孩子放心地记录自己的“情绪日记”。其他有效的“情绪出口”还有一起做解压瓶、去厨房揉面团10分钟、什么都不做、靠在一起看云等,父母可以根据孩子的喜好和当下的情景进行选择。

当发现孩子心情不好的当晚,父母可以和孩子做一个深入交流,这里有一个“三明治倾听法”提供给大家。“三明治”的第一层是陈述事实:“妈妈发现你今天安静得像只小树懒”;第二层是分享自身经历:“我上班时也有过类似感觉……”;第三层是开放式提问:“如果用一种天气形容现在的心情,会是什么?”这些沟通能让孩子勇敢面对情绪,并且从父母的关爱中获得走出情绪的力量。

家长在陪伴孩子的过程中有“三避免”:一是避免说教,如“这点小事至于吗?”二是避免过度追问,如“到底是谁惹你了?”三是避免消极比较,如“你看××就不这样。”可以使用替代性语言,例如,“这种感觉确实不舒服,我在这里陪你。”

值得家长注意的是,孩子处理情绪的能力是阶梯式发展的,7岁以下的儿童可能需要多次示范才能学会表达。建议平时通过和孩子共读绘本《我的情绪小怪兽》《杰克的担心》《杰瑞的冷静空间》等进行预防性教育。

编者按

成长,从来不是一场平静的远航。心理问题犹如暗礁,潜藏在各个阶段。在“5.25”心理健康日即将到来之际,我们聚焦学习压力、情绪管理、亲子沟通等与孩子成长密切相关的话题,以问答的形式,邀请心理专家为家长提供实用建议,助力家长成为合格的“心灵成长合伙人”,与孩子携手应对成长中的心理挑战,让令人头疼的“情绪风暴”,化作滋养心灵的春雨,浇灌出内心强大、阳光自信的生命。

孩子考试焦虑严重,家长如何帮助他缓解?

四川师范大学附属中学外国语学校心理健康教师 罗雅丹:临近考试季,不少孩子出现持续性头痛、入睡困难、反复检查文具等表现,这些信号提示考试焦虑已超过正常范围。家长与孩子朝夕相处,也是孩子最重要的“情绪教练”,应该如何帮助孩子科学应对考试焦虑,保障孩子在考场上稳定发挥呢?

识别焦虑的预警信号。当孩子频繁揉搓眼角、反复询问考试细节、莫名哭泣或暴怒时,这些非语言信号比一句简单的“我害怕”更能反映其真实的焦虑水平。家长要留意孩子突然出现的躯体症状:考试前持续低烧、反复腹泻等身体反应,可能都是压力超载的“报警器”。

理解焦虑的双面。心理学中的“耶克斯-多德森定律”揭示:焦虑水平与考试成绩呈倒U型曲线关系。当孩子完全不在乎考试时(低焦虑状态),往往缺乏复习动力;适度焦虑能激活大脑前额叶,

提升专注力和思维敏捷度;但当焦虑突破临界点(高焦虑状态),反而会抑制认知功能。家长可以引导孩子绘制“焦虑温度计”,询问孩子:“这次考试你的焦虑值在哪个区间?”若处于“低温区”(动力不足),可以设定小目标进行挑战;若处于“高温区”(过度焦虑),则可以进行一些身体放松训练和认知调整,帮助孩子认识到“考试是发现问题的工具”,而非“能力的判决书”。

重建家庭情绪生态。家长首先要觉察自己的焦虑投射:频繁查看班级群排名、暗中对亲戚家孩子的成绩、不断强调“考不好就……”这些行为都会向孩子传递压力。当孩子出现考试焦虑时,家长应接纳孩子的情绪,并给予家庭支持,允许孩子表达“我害怕”等情绪,可以回应他:“我知道这很难,但我会陪你一起想办法。”此外,家长还可以通过聊天、散步等方式,帮助孩子放松心情,传递“尽力就

好”的理念。

提供认知脚手架。帮助孩子建立“可控感清单”:将复习内容按优先级分为“完全掌握”“需要巩固”“暂未理解”三类,用不同颜色的便签进行标记。当孩子陷入“我什么都不会”的灾难化思维时,引导其观察便签墙,具体地认知自己的掌握程度。教会孩子使用“5-3-1”口诀:感到焦虑时,说出5种看到的颜色、3种听到的声音、1种身体感受,可以让孩子快速回归到当下状态。

培养成长型思维。考试前,家长可以教孩子,如果考试中途心慌,采用腹式呼吸法(吸气4秒—屏息7秒—呼气8秒)调整状态;遇到不会做的题目,先做标记跳过,继续完成后面的题目。考试后,家长可以和孩子一起举行“成长复盘会”,通过“这次收获的三项进步+两个改进点+一个奖励”的结构化讨论,培养孩子的成长型思维。

孩子自卑敏感,家长如何帮助他建立自信心?

四川师范大学附属中学外国语学校心理健康教师 罗雅丹:自卑敏感的孩子如同含羞草,对外界的评价与变化格外敏感。家长要做的不是强行掰开闭合的叶片,而是为其构建安全舒展的心理空间。结合儿童心理发展规律,可以通过以下系统性策略,帮助孩子从内而外生长出真正的自信:

重构认知:用“放大镜”捕捉成长微光。自卑往往源于自我价值的认知偏差。家长需要成为“优势勘探者”,用具体事例帮助孩子建立客观的自我认知体系。比如,采用精准赞美公式——描述事件细节+提炼内在品质,避免空洞的表扬,例如,“你主动把最后一份零食分享给邻居小伙伴,这种体贴让妈妈觉得暖心。”建立“突破时刻”成长相册——用照片和文字

记录孩子的进步,定期共同回顾,具象化“我能行”的体验。转化失败叙事:当孩子遇到挫折自我否定时,比如孩子说“我太笨了”,家长可以引导孩子客观归因:“这次没有做好,是因为我们操作时没有注意到细节,下次调整方法就能改进。”

搭建阶梯:在成功体验中积攒心理资本。真正的自信源于切实的能力提升。家长需为孩子设计“够得着”的成长阶梯。首先,拆解目标:将大挑战分解为小步骤,如“当众演讲”可分解为“对着镜子练习→给家人讲→录制视频”。其次,家长可以引导孩子进行角色预演:通过家庭剧场模拟社交场景,预设应对台词降低孩子对未知的恐惧,提升孩子的自信心。

优化生态:构建滋养型支持系统。环境是心理韧性的培育场,家长需为孩子打

造“安全—挑战”平衡的成长生态,比如,设立“容错空间”:每周开展家庭“糗事分享会”,用幽默打破“犯错=不好”的认知;寻找阳光伙伴:有意识地为孩子创造与积极向上的同龄人合作的机会;设计赋能仪式:当孩子退缩时,先共情情绪(“第一次上台紧张是正常的”),再提供低压力选项(“或许我们可以先从脱稿讲3句话开始”)。

自信不是被赋予的标签,而是孩子在真实体验中长大的铠甲。家长需要注意的是,避免虚假赞美:表扬中,具体化表扬需占80%以上,减少“你真棒”等空洞评价。把握干预节奏:初期多创造“非竞争性成功体验”,待孩子信心萌芽后,再逐步增加挑战难度。当孩子能在安全环境中持续获得“尝试→小成功→强化”的正向循环,自我效能感便会向下扎根、向上生长。

孩子有“拖延症”,该怎么办?

国家二级心理咨询师、四川师范大学心理健康教育课程讲师 潘瑞英:孩子出现拖延行为是常见现象,不仅孩子,大多数成年人也有拖延行为。如果孩子拖延行为持续时间较长,影响了学习生活,就需要通过科学引导和耐心陪伴,帮助孩子进行改善。

当我们用“拖延”定义孩子时,往往忽略了行为背后的复杂成因。站在儿童发展视角,拖延本质是能力、情绪与环境失衡的外在表现:比如,事情难度(如某学科作业)超出孩子的能力范围,家长要求孩子用1个小时完成的任务,以孩子的真实能力却需要3个小时才能完成;家长或学校给的任务比较枯燥,缺乏趣味性和意义感,如重复抄写,也会导致孩子心生厌倦,不愿动手开始做。情绪与压力也会导致拖延行为,完美主义作祟时,孩子会因为“怕做不好”而启动困难,就像曾被老师公开表扬过作文的孩子,反而会因为过度在意表现而迟迟动不了笔;有的家庭对孩子要求高,让孩子陷入“考砸就挨骂”的高压模式,也会导致孩子用拖延逃避对失败的恐惧,从而难以启动。还有大脑执行功能待发展等客观因素,大脑负责计划与控制的前额叶皮质区域通常要到25岁才

发育成熟,对年龄小的孩子,自然无法要求其像成年人一样高效规划任务。

理解了孩子的困境后,家长可以通过以下措施,帮助孩子重建对时间和任务的掌控力:

训练孩子的专注力。对学龄前儿童,可以用“15分钟专注训练+5分钟自由绘画”组合;对学龄儿童,可以用“25分钟专注训练+5分钟肢体游戏”组合,先进行专注挑战,再逐步强化“专注—奖励”的联结。

任务拆解技术。对孩子们来说,有的任务完成难度大,家长可以将其拆解,让孩子分步骤完成。例如,对于刚开始学写作的孩子,可以将“写作文”分解为:花10分钟想大纲(可以说给父母听)→用15分钟写开头→第二天完成中间部分和结尾。

游戏化激励。家长可以和孩子一起制作“冒险地图”,每完成一个任务,就在地图上贴一枚贴纸,集满5枚可兑换“决定晚餐菜式”等非物质奖励。

建立“启动仪式”。设定固定的流程有助于孩子快速进入状态,降低启动阻力。以写作业为例,我们可以将流程设定为:整理书桌→喝口水→打开台灯→开始写作业。

在陪伴孩子改善拖延行为的过程中,父母也要注意亲子沟通的方式,少指责、多理解。如果孩子出现抗拒情绪,父母应先稳定自己的情绪,再和孩子一起协商如何调整任务形式。

作为父母也要意识到,每个孩子都有自己的成长节奏,改变是需要时间的。拖延不是孩子的“缺点”,而是成长中的“求助信号”。家长不妨从现在开始,用科学方法搭建支持系统,让孩子在不断“被看见”中,学会与时间相处,稳步迈向自律的人生。

家长如何接住 孩子的情感困惑?

国家二级心理咨询师、四川省“365成长守护热线”督导 李蓉:在孩子成长过程中,情感困惑不可避免。从幼儿园玩具被抢的委屈,到青春期自我认同的迷茫,每一步都考验着亲子沟通的智慧。

孩子的情绪世界有其独特的运行法则:孩子的情绪中枢发育早于理性中枢,这导致孩子常常“情绪先于理智”,所以他们容易冲动爆发,却难以精准表达;家长习惯用“解决问题”的思维来回应,忽视孩子“被理解”的需求;错误的沟通方式,如“别瞎想”“你应该……”让孩子感受被轻视;部分家长对负面情绪有羞耻感,回避深度交流;短视频时代的碎片化表达,让孩子难以用完整语言描述复杂感受,加剧“想说却说不清”的挫败感。

当孩子带着情绪而来,父母需跳出“问题解决者”的角色,成为孩子的“情绪同频者”:

第一步:停——按下“暂停键”。用身体语言传递接纳:深呼吸3秒克制本能反应(如说教或指责),蹲下来与孩子平视,用轻拍后背或递上纸巾等肢体语言传递“我在关注你”。可以说:“我看到你现在很生气,我们先坐5分钟,等你愿意聊聊再告诉我。”避免吼叫或强行拖离现场。

第二步:听——用“三重倾听”解码真实需求。“三重倾听”,即接收语言信息、捕捉非语言信号、回应感受而非事件。例如,当孩子说“他抢了我的笔”时,家长可以回应:“听起来你觉得他不尊重你,是这样吗?”避免急于追问或否定孩子的感受。

第三步:联——用“情感同盟”替代“对立管教”。家长可以分享自己的类似经历,降低孩子的孤独感,如“妈妈小学时也曾被同学冷落,当时我……”然后,和孩子一起商量处理办法,避免替孩子做决定,或批评孩子“你太内向了”。

沟通中难免出现摩擦,及时修复能防止“情感疤痕”。可以采用以下3种方法:坦诚道歉法:如“今天我对你发脾气,是因为太着急了,这不是你的错。我们重新聊聊好吗?”父母的“示弱”能让孩子感受到“犯错是被允许的”,从而更愿意敞开心扉。具象化补偿:制作“情绪急救包”,如“随时倾听券”、孩子喜欢的小零食等,告诉孩子:“这颗糖代表‘妈妈的抱抱’,难过时就拿出来,咱们就聊一聊。”约定沟通暗号,和孩子共同设定专属信号,比如“OK”手势表示“我需要冷静10分钟”,画笑脸符号表示“我准备好了”。暗号由孩子主导设计,能让他们感受到“情感主动权”。

情感教育不是“危机救火”,而在“日常播种”。当家长用日常陪伴浇灌出信任的土壤,那些关于愤怒、悲伤、焦虑的对话,终将引导孩子走向内心强大的阶梯。请记住,孩子不需要“永远正确”的家长,却渴望“永远同在”的陪伴。下次当孩子带着情绪走向你时,请告诉他:“你的感受很重要,而我,永远是你可以倾诉的人。”