

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

## 解好“心理断乳”这道成长必答题

【编者按】

成长从来不是一蹴而就,从事事依赖父母,到渴望独立做主,每个孩子都会步入一段特殊的成长阶段——心理断乳期。这是孩子走向精神独立的关键一步,更是家庭、学校需共同面对的育人课题。本期,我们邀请到三位专家,从自我认知、家校协同、陪伴策略三个维度,帮孩子读懂成长信号,帮家长学会智慧放手,助力每一位少年在爱与尊重中,顺利跨越成长关卡,答好这道关键题。

## 给孩子的成长课堂

## 接收长大的信号,做自己的“掌舵人”

■ 国家二级心理咨询师 孙金花

进入青春期,不少同学都能察觉到自己的变化:不再事事听从父母,想自主挑选衣物、结交朋友,父母多念叨几句就忍不住顶嘴;心里藏着小秘密,宁愿写进日记锁起来,也不愿和父母倾诉。这并非叛逆、不懂事,只是我们走进了关键成长阶段——心理断乳期。

这是我们从依赖走向独立的重要转折,就像小时候慢慢戒掉母乳,心理发展也在从凡事依赖父母,逐步过渡到学着自己扛事、自己拿主意。想“自己做主”不是凭空而来的念头,而是长大的信号,这份自主意识从小学时期就慢慢萌芽,随着年龄增长愈发强烈。我们渐渐分清自我边界,琢磨自我人生方向,不再甘心被父母全盘安排,这份掌控生活的渴望,本就是成长的必经之路,再正常不过。

## 1. 为什么我们突然渴望“自己做主”?

很多同学疑惑,从前乖巧听话的自己,怎么突然有了诸多“主意”?其实这是自我意识的觉醒,是我们渴望独立的直观表现。就像小树苗长

成大树会抽枝长叶,我们也渐渐有了独立想法,不愿再做父母手里的“牵线木偶”,事事被安排、被掌控。

比如有的同学想自主安排写作业时间,不想被父母追着催促;有的同学想坚持自己的爱好,哪怕父母觉得“耽误学习”。这不是故意和父母作对,而是我们想通过自主决策,确认“我能说了算”,找到适合自己的成长节奏,慢慢练就独立担当的能力。父母总怕我们犯错、走弯路,却不知只有亲身尝试,哪怕摔了跟头,才能真正学会长大。

## 2. 我们的核心需求,其实很简单

很多时候和父母闹别扭,并非我们索要太多。其实,核心需求不过三样:被尊重、有空间、能被理解。我们希望父母尊重我们的私人边界,不随意翻看日记、偷偷查看手机;希望拥有专属小天地,能和朋友谈心、做喜欢的事,不用事事报备;更希望父母能读懂我们的情绪,别一上来就讲道理、指责批评。

有位同学曾说,自己因坚持学吉他和父母吵了一架,父母觉得耽误学习,直接没收了他的吉他。但他难过的不是不能弹吉他,而是父母从没问过他为什么喜欢——吉他是他缓解学业压力的出口,是真心热爱的事。其实,同学们要的不是父母事事都听孩子的,只是希望决定一件事前,能有被倾听、做解释的机会。

## 3. 独立不是“父母让向东偏往西”

心理断乳期,孩子和父母都容易陷入误区,不仅让亲子关系愈发紧张,还会阻碍我们的独立成长。对孩子而言,最常犯的错就是把“独立”等同于“和父母对着干”。有些同学觉得,父母让向东偏往西,让早睡偏熬夜,让好好学习偏敷衍,就是独立,可这种刻意对抗,只会伤了父母的心、消耗亲子关系,绝非真正的长大。

对父母而言,常步入的误区是把“管控”当成“爱”。他们怕孩子犯错吃亏,便事事包办、安排,嘴上说着“为你好”,却剥夺了孩子自主选

择、亲身试错的权利。成长本就离不开试错,那些挫折与难处,都会化作成长经验,帮我们变得更成熟、更独立,这是父母无法替代我们完成的成长必修课。

## 4. 学会和父母好好沟通

心理断乳期的迷茫、亲子间的小矛盾,都是成长常态,无需害怕与焦虑。想平稳度过这个阶段,好好沟通至关重要。别用冷战回避问题,也别用顶嘴激化矛盾,找个双方都心平气和的时机,坦诚表达自己的想法:“爸妈,我长大了,想自己做决定,也会对自己的选择负责,请你们相信我。”

同学们也要懂得,父母的唠叨与管控,说到底都是牵挂与爱意,只是表达方式不够恰当。如果父母一时无法理解我们的想法,就耐心解释,给他们适应我们变化的时间。要记住,真正的独立不是脱离父母硬扛一切,而是既能清晰表达自身诉求,也能体谅父母的担忧,在理解与包容中,真正成长为能独当一面的大人。

## 给家校的合作建议

## 凝聚共识,为成长搭好“缓冲带”

■ 高级家庭教育指导师 陈瑶

你是否见过这样的场景:上课铃响后,总有家长急匆匆赶到校门口,为孩子送遗漏的作业本、文具等物品;放学时,不少家长(尤其是祖辈)一见到孩子,就立刻接过其肩头的书包。这些都是包办式教育的典型表现,没能贴合孩子的成长节奏做好心理断乳引导,最终导致孩子自主能力缺失,阻碍他们独立成长的步伐。

孩子步入小学,既面临着学习环境的转变,也遇到了心理成长的关键节点。从低年级不会整理书包、频繁遗漏作业本,到中高年级作业拖延、遇难题就求助,从情绪管控薄弱到人际交往困难,这些问题都会影响孩子的学习效率与校园适应力,滋生依赖心理、削弱学习主动性,不利于孩子独立品格的培养。解决这一问题需家校携手,为孩子搭建心理断乳“缓冲带”,筑牢自主成长根基。

## 1. 教师赋能,教会家长科学放手

家校共育中,教师绝非单纯的“问题反馈者”,更应是家长的教育引导者、家校沟通的搭建者。多数家长并非不愿放手,而是看不到包办的危害,也不懂科学放手的方法,这就需要教师以孩子在校表现为切入点,帮助家长认清问题根源,树立正确的育儿观念。

教师要做细致的观察者,把孩子的校园行为转化为通俗场景,引导家长对照反思。比如针对经常遗漏作业本的孩子,可以询问家长:“孩子在学校整理书包常需他人提醒,在家里是否需要父母代劳?”针对作业拖延的孩子,向家长反馈:“孩子在课堂自主练习时总是等待提示,在家是否需要父母全程督促?”同时,帮家长理清逻辑:孩子的“不独立”,源于长期包办剥夺了尝试机会,削弱了自主意识;也可以帮孩子传递“我不是不会,只是缺少机会”的心声,触发家长自我反思。

教师还应结合小学各年级特点,为家长提供分层实操指导,助力孩子逐步培养自主意识与担当能力:低年级聚焦基础自主能力,让孩子独立整理书包、穿衣,每天留10分钟自主完成小

事,不包办、不干预,让孩子承担遗漏作业本等自然后果,写作业不全程陪同,仅主动求助时给予思路引导;中高年级侧重自主规划与责任担当,让孩子参与家庭决策、制订作息计划、承担家务,面对孩子的叛逆情绪,耐心倾听、共同调整,既尊重其自主意愿,又守住底线,避开“包办”与“放任”的极端,循序渐进地放权。

## 2. 家校同频,共塑孩子独立品格

家校沟通要跳出“只谈成绩”的局限,聚焦自主能力培养实现信息同步,凝聚育人合力。

教师可搭建多元沟通平台:每学期开展1—2次自主能力培养专题家长会,集中解答家长困惑,传递科学育儿方法;对包办问题突出的家长,一对一沟通并制定个性化方案,每周跟进调整,帮助家长逐步转变教养方式。日常沟通中,主动分享孩子的细微进步,增强家长放手的信心;鼓励家长同步孩子居家情况,针对自主规划执行难等问题,指导家长拆解大目标、细化小任务,逐步提升孩子执行力,也可建立家长互助群,实现专业指导与实践经验互补,营造良好共育氛围。

家校协同的核心,是共设目标、双向督促,让自主培养贯穿校园与家庭。学生小宇(化名)就是典型案例:一年级时,他成绩优异,但事事依赖家长,不愿参与班级事务,缺乏独立意识。班主任与家长制定协同方案,学校给予其自主管理机会,用公开表扬强化他的自信心;家长逐步放权,孩子遇到困难时,仅提供思路引导。五年级时,小宇成长为校大队委、优秀讲解员,在家也能主动承担家务,家校表现同步向好,印证了家校同频的重要性。

小学阶段的心理断乳,是孩子从依赖走向自主的关键过渡期,影响人格塑造与终身学习能力,更是青春期独立人格养成的基础。家庭与学校作为孩子成长的核心阵地,唯有同向发力,教师以专业引领家长转变观念,家长主动学习育儿方法,才能帮孩子平稳度过心理断乳期,长成独立的模样。

## 给家长的实用指南

## 智慧放手,做成长路上的“同行者”

■ 家庭教育指导师 宁佳晶

根据孩子成长规律,小学阶段是“心理断乳准备期”,核心是培养基础自主能力;步入青少年时期,便进入“心理断乳关键期”,核心是构建独立人格,这两个阶段环环相扣,而家长的陪伴与引导,是孩子成长的关键。

陪伴孩子成长的路上,父母总想把最好的一切都给孩子,事无巨细为其遮风挡雨,生怕孩子遭遇挫折。可这份以爱为名的周全守护,有时却会变成束缚孩子成长的围墙,让亲子关系渐行渐远,更不利于孩子独立人格的发展。

我曾接触过一位青春期孩子,一提及父母就满脸厌烦、情绪抵触。深入了解后发现,他的生活被父母全方位插手:发型不由自己做主,作业被全程紧盯纠错,和朋友聊天还要被父母盘问、翻看记录。父母觉得这是负责任,却忽视了孩子的独立意识,漠视了孩子的成长需求。青春期本就是自我意识迅猛觉醒的阶段,过度干预只会让孩子用疏远和对抗回应这份沉重的爱。

久而久之,便形成恶性循环:父母越管控,孩子越抵触;父母越焦虑,越想加大管控力度。很多父母深陷“付出所有却不被理解”的委屈,孩子则饱受“不被尊重、没有空间”的痛苦,根源就是父母忽略了孩子的真实需求。

## 1. 读懂“断乳”信号,尊重孩子诉求

孩子进入心理断乳期,会释放出清晰信号:突然常说“我自己来”“不用你管”,注重私人空间,对父母的管控心生不满……不少家长把这些表现归为“叛逆”,实则不然,这是孩子独立意识萌芽,渴望走向自主的直白表达,是成长的必经之路。

孩子的每一次试错,每一次探索,都是构建自我、走向独立的过程。他们有自己的喜好与追求,所处的时代与成长环境也和父母当年截然不同,父母的固有经验未必完全适用。家长唯有读懂这些成长信号,摒弃偏见,尊重孩子的独立诉求,才能找准引导方向。

## 2. 转换陪伴姿态,护航独立成长

面对代际差异,与其被焦虑裹挟,不如转换角色,做孩子成长路上的智慧同行者。多倾听、少说教,多询问、少命令,把选择权与信任交还给孩子。

孩子抱怨作业多时,别急于指责“别磨蹭,快去写”,不妨引导:“是不是累了,要不要休息一会儿,或是你有更好的安排?”也可分享自身经验,为孩子提供参考,但最终解决方案交由孩子自主决定;孩子比赛失利沮丧时,别批评“你不努力”,要共情与赋能:“我知道你很难过,也看到了你的付出,这次经历是经验,我们下次再调整就好。”帮孩子树立信心,培养其直面挫折的韧性。

孩子的成长,就是在自主试错中慢慢实现的。家长要明白,爱是“如他所是”,而非“如我所想”,别用自己的标准绑架孩子的成长。

## 3. 关注自我成长,做好行为表率

孩子的心理断乳,不仅是孩子的成长课题,更是父母的自我修行。父母能真正放手的前提,是自身拥有独立的人格与生活,做好孩子的表率。

家长别把所有目光都锁定在孩子身上,不妨重拾兴趣爱好,学习新生事物,丰盈自我生活,修炼独处的能力,成为独立、从容的父母。当父母自身足够独立,自然会减少焦虑情绪对孩子的过度管控,学会接纳孩子的独立、尊重孩子的选择。

父母要始终牢记,孩子不是父母的附属品,有属于自己的人生道路。真正的爱,从不是无孔不入的守护,而是适时放手:孩子尝试独立时给予信任,遭遇挫折时给予支持,需要空间时主动退让。心理断乳是一场双向成长,父母学会放手,孩子才能在爱与自由中健康成长,家庭关系也能步入彼此滋养的良性循环,这便是给孩子最好的成长礼物。

## 为“奖励”奔跑

■ 谢小白

妞妞的学校要举行运动会,作为一个“体育渣”,这事儿原本跟她关系不大,但抱着“有枣没枣打一竿子”的想法,我还是鼓励道:“积极参与,妈妈奖励你。”说完这话我就抛之脑后了,连奖励她什么都没细想。

没过几天,妞妞笑咪咪地凑到我跟前,说:“妈妈,我报名了跑800米。”我惊讶得一时说不出话。小学6年来,她年年体育得“B”,50米快速跑、50米×8往返跑次次倒数第一,怎么有勇气报名800米跑啊?我满是疑惑地问:“班主任同意了?”她得意地回答:“嗯,老师说重在参与!”

报名后的第二天,她自己测了时长,跑完用时4分钟,较之前进步明显,但拿这个成绩参赛,显然不理想。我试探着劝她:“要不咱现在去找老师说,换一个更擅长跑步的同学参赛?”她却一口回绝:“我肯定可以的。”我心里犯嘀咕:真奇怪,平常让她运动,她跟上战场似的抵触,现在怎么这么坚定不移?

第三天,她又去操场练习跑步,回来时一脸欣喜地跟我说:“3分45秒。”我渐渐看到了希望,不过,运动会没几天就要举行,已经没有充足的训练时间了,照这个状态,想必她垫底还是板上钉钉。

正式比赛那天,她跑完,号码牌都没来得及撕下,就兴冲冲地冲我喊:“妈妈,你得好好奖励我!我跑了3分20秒,小组第八,倒数第三,不是倒数第一!”

她的表现超出预期,我也跟着激动:“必须奖励,必须奖励!”可到底奖励什么好呢?我挠着头苦苦思索,她却一副“不用你费心”的模样说道:“我早就加入购物车了,你直接付款就好。”

我这才恍然意识到,她分明是有备而来,“蓄谋已久”啊!我说她怎么突然热衷跑步了,原来是我随口许下的奖励牢牢记在心里,购物车里的心仪好物,成了她坚持的动力。

不得不说,物质的诱惑真是不可小觑。事实上,我早就觉察出妞妞的物质占有欲,她喜欢逛店买买买,我也曾一度想要强硬扼制她的欲望。可现在看来,把孩子的欲望当成洪水猛兽,一味地打压并非明智之举。正视欲望的力量,加以积极引导,将心底的渴望化作前进的动力,看似普通的物欲,反而能转化成满满的正能量。

这事儿并没就此结束。那天我们外出游玩,正巧遇上了一场马拉松大赛举行,妞妞站在路边津津有味地看了许久,问我:“妈妈,小孩子能参加吗?”

我瞬间愣住:什么?她居然敢打马拉松的主意了?显然,800米赛跑的正反馈点燃了她的自信,也让她收获了前所未有的勇气。

原本容易被诟病的物欲,经过正确引导,也能爆发出惊人的能量;而通过努力换来的正反馈,又反过来滋养孩子的内心,让她由此进入成长的良性循环。或许,让物欲“有所作为”,而不是任由其裹挟孩子,才是育儿的法门。