

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

解码“情绪教育”——

消除“亲子温差”打败“情绪怪兽”

本报记者 马晓冰

“那天,孩子因数学错题多而磨蹭,我习惯性地想说‘做不完就别睡觉了’时,却想起AI助教的那句话:情绪背后的信号是‘无助’。”近日,一位妈妈分享自己参加学校情绪教育活动后的改变——她停顿3秒,深呼吸,对孩子说:“宝贝,我现在感觉有点‘无助’,因为我担心你的休息时间不够。”

孩子愣住了,随后小声回应:“妈妈,我刚才也很‘焦虑’,我希望你能坐下来帮帮我,而不是在那儿盯着我。”那一晚,没有争吵,没有哭闹。“当我和孩子‘对齐’了情绪信号,错题就不再是挡在我们中间的大山了。”这位妈妈说。

情绪里藏着怎样的魔力和密码?做好情绪管理,能给一个家庭带来什么改变?本期“好奇实验室”,邀您走进成都市泡桐树小学2022级“情绪猜猜看”活动现场——从读懂开始,和孩子一起做情绪的主人。

实况直播间 理解情绪需要“双向奔赴”

“当妈妈说‘改不完错题就别回家’时,传达的情绪信号是什么?”在“情绪猜猜看”活动中,一名四年级学生向AI助教发问。
“这句话背后的情绪信号通常是焦虑、失望或无助,她可能非常在意你的学习,却不知道该怎么表达她的担心。”AI助教回复道。破译了妈妈的“情绪密码”后,孩子转身对

妈妈说:“可以请您以后不要这么说吗?我会很伤心。”这一次,妈妈没有反驳,而是郑重地点了点头:“好的,我以后会注意的。”在老师的引导下,两人紧紧拥抱着。

“很多时候,我们都会被情绪左右,所表达的并非本意。”成都市泡桐树小学教学管理部主任张程介绍,这场活动是以“AI+桌游”的创新形式,帮助亲子双方摘下情绪面具,读懂彼此内心的声音。她进一步指出,尤其是在冲突场景中,家长往往会穿上“愤怒”的盔甲,而孩子则会

躲进“委屈”的壳里。如果没有识别出那些狠话背后的用心,孩子可能会觉得家长不爱他,家长也会觉得自己的付出只换来了叛逆。

现场的“表情模仿秀”让不少家长第一次意识到,原来自己的皱眉、耸肩都会被孩子敏锐地捕捉到;“情绪演绎游戏”环节则借助桌游,让一家人在“导演、演员、观察员”的角色轮换中,学会彼此共情、换位思考。在互动环节,AI助教既不说教,也不偏袒任何一方,只做中立翻译,帮助亲子破解“情绪误读”。

活动结束后,不少家长和孩子都意犹未尽。一位家长感慨:“以前觉得孩子顶嘴是故意气我,现在才明白,他那些‘我就不’说的其实是委屈。”孩子也学会了体谅家长,一位男孩说:“原来妈妈发火不是不爱我,而是为我担心、着急。”

“情绪可以是对抗的信号,也可以是沟通的入口。”张程表示,当孩子解读出家长的“情绪密码”,当家长看见、读懂孩子藏在言行里的小心思,这种双向奔赴的理解,能让每一份未说出口的情绪都被稳稳接住。

问号研究所 如何管好情绪关键是什么?

很多家长并不是不愿意与孩子“好好说话”,只是常常情绪“上头”便难以控制脾气,很容易做出令自己后悔的行为。如何控制情绪而不是被情绪控制,给孩子做好榜样?是不少家长共同的难题。

对此,四川省心理学学会应用心理专委会副主任、成都开放大学家庭教育学院副教授商雪梅表示,情绪时刻伴随我们的生活,家长和孩子

都应学会与情绪相处。家长需要通过自我关照和合理表达来管理自己的情绪,即便偶尔“失控”,也要及时向孩子道歉、解释,这样可以让孩子知道父母也难免会有消极情绪,同时,坦诚地沟通体现了家庭氛围的平等与尊重,还能避免孩子因此产生自我攻击。

不过,有的家长正是因为害怕将负面情绪带回家里、传染给孩子,会选择“假装开心”,用表面不动声色来抑制情绪的波动。商雪梅提醒,这是对情绪的压抑,并不是真正的“情绪管理”。嘴上说“没生气”,但眉头紧皱、语气低沉,身体

语言和口头语言的不一致很容易被识别到,这种矛盾表现反而会给孩子带来不安。

“管理好情绪,首先需要觉察、识别自己的感受,有了基本判断,再对情绪做进一步处理,通过自我关照把自己从某个情绪状态中抽离出来,想办法解决情绪背后的问题。”商雪梅特别指出,“控制情绪不是不表达,而是不随便宣泄。给负面情绪找到合适的出口,或在与他人的互动中进行调节,都能帮助我们更好地接纳、处理情绪。”

如何引导孩子成为情绪的主

人?商雪梅认为家长的言传身教有直接影响,孩子会通过镜像神经元模仿家长的行为和情绪反应。亲子互动中,“情绪系统”是关键概念,它是家长在家庭中建构的环境和氛围,家长提升自己对情绪的觉察、表达、管理能力,孩子才能在潜移默化中更好地学会情绪管理这门功课。

“不改变自己,只想怎样去改变孩子,并不可取。”商雪梅表示,如何处理情绪是每个人一生的课题,而家长正视自己的情绪管理,不只是为了给孩子构建一个更健康的情绪系统,树立一个更值得学习的榜样,也是为了成为更好的自己。

知识科普站 如何读懂“情绪暗语”?

一份覆盖成都市泡桐树小学3个校区的四年级共计1348个家庭的问卷调研,透露出当前情绪教育存在的“亲子温差”。数据显示,孩子最渴望的是“安全感”“快乐”和“陪伴指引”,关注当下情感的满足;而家长更倾向于“温暖品质”“勇敢独立”和“自我完善”,关注长远品质的培养。这种“需求不对频”,也使亲子关系间更容易发生情绪摩擦。
“学校心理教师通过数据分析

工具,定位到3类核心问题及12个细分痛点。”张程分享,一是情绪表达错位,家长明明是“关心”,说出来却成了“指责”;二是亲子沟通缺少有效方法,很多家长“道理都懂,一遇事就控制不住脾气”;三是心理预警缺失,孩子的小情绪积累成压力,家长因缺乏觉察而错过最佳疏导师。

基于现实痛点,“情绪猜猜看”活动遵循心理学“认知到行动”的逻辑,分为看见、拆解、翻译、链接4个层次,帮助亲子家庭逐步掌握情绪管理的科学路径,并将课堂上的情绪识别方法转化为家庭沟通的具体

方案,建立属于每个家庭的“情绪暗号”。

“很多家长觉得有负面情绪是不好的,但有各种各样的情绪才是正常表现。”商雪梅指出,忽视情绪能力培养的家庭不在少数。比如,家长习惯于告诉孩子“不要哭”,下意识地要求孩子终止或者消除负面情绪,好像这样情绪才得到了控制,实则不然。长期没有得到处理的负面情绪会形成创伤,早发现、早应对、早处理,对孩子身心健康很重要。

亲子间的哪些日常互动能够让“情绪暗语”的解码变得更加容易? “不是跟问题一起打败孩子,而是跟

孩子一起打败问题。”商雪梅建议,家长可以主动关注孩子感兴趣的话题,在日常相处中保持一致性表达,真诚回应孩子的感受;如果发现孩子有情绪问题,要及时和老师交流、相互补充信息。老师在接到求助后,也要遵循保密、尊重、支持的原则,保护好孩子的自尊心。

“我们不只是在教一堂课、办一场活动,而是在为1300多个家庭搭建能听懂彼此‘情绪信号’的电台。”张程表示,学校将持续通过家长开放日、家长学校等途径,给家长提供专业指导,让这份“看见”延续到日常生活的每一天。

家庭小课堂 让爱被“看见”让情绪有“出口”

张程介绍,许多亲子间的矛盾源于“行为”与“动机”的断层,这张卡片就像一个“家庭专属解码器”,把家长的狠话、孩子的沉默翻译成对方能听懂的语言,当家庭成员回到日常的琐碎与压力中时,这张卡片能成为理解彼此情绪的“紧急出口”。

很多家长反馈,过去他们总不自觉地扮演“纠错者”的角色,眼里只有孩子的错题与不足;而现在,他们明白了自己更应该成为“同行者”。“孩子不是听不懂道理,而是接收不到被包裹在愤怒里的爱。先看见情绪,才能引导行为。”张程说。

家长如何在生活中复刻这份“看见”的能力?张程分享了几个生活化的小妙招:第一招是“情绪帮帮忙三步法”,当孩

活动的最后,“彼此看见”的感动并没有停留在现场,而是落到了一张“家庭情绪暗号卡”上。这张卡片分为正反面,由孩子和家长分别填写同一个句式:“当我____的时候(行为),我其实____(真实情绪信号),我希望____(核心需求)。”

子闹脾气时,家长不要急着问“你怎么了”,从描述当下的感觉开始,一步步引导孩子;第二招是使用“感受+需求”的表达公式,教孩子直接表达感受和需要;第三招是建立“队友”思维,放弃教育者姿态,像桌游里的搭档一样,和孩子站在一起应对“情绪小怪兽”。

情绪调节不仅关乎心理,更与身体紧密相连。商雪梅也从家长熟悉的“养身”角度给出建议。除了养成运动习惯并保持健康的作息,还可以练习“478呼吸法”来调节压力,或经常通过拍打、推拿等方式疏通经络。“情绪调节需身心并重,容易发脾气很大程度上是情志失调的表现,家长不妨用养身带动养性,在善待自己的行为中,将平和、从容传递给孩子。”她说。

(孩子的卡) 家庭情绪暗号卡

当我____的时候(描述你当时的状态)
例:说“我就不”、说“等一下”、大声关门、一言不发

我其实是____(描述你的情绪)
例:委屈、烦躁、生气、害怕……

我希望____(描述你希望别人怎样帮助你)
例:能听我把话说完、让我一个人待一会儿……

(家长的卡) 家庭情绪暗号卡

当我____的时候(描述你当时的状态)
例:说“你又不听话了”、说“你怎么又”、拍桌子、大声说话

我其实是____(描述你的情绪)
例:担心、着急、害怕、伤心……

我希望____(描述你希望别人怎样帮助你)
例:让我单独冷静、拉拉我的手说“妈妈别生气”……

「家庭情绪暗号卡」正反两面

本版图片均为资料图片

一幅儿童画,一剂“情绪解药”

傍晚,儿子和邻居小朋友在客厅嬉闹,我守在电脑前,赶着没做完的工作。孩子们玩得尽兴,笑声、喊声在客厅里炸开。我频频停下手头工作,低声提醒他们轻声一点。

但这种提醒不太管用,孩子们玩得忘乎所以,嗓门越来越大。声浪一波一波地袭来,刺激着我脆弱的神经。棘手的工作本就让人烦心,此刻,我的心底就像横亘着一座火山,愤怒如炙热的岩浆在喉头不断翻涌,最终喷薄而出:“别吵啦!烦死啦!”我朝儿子大声吼道,

他却像没听见一样,仍然在大喊大叫。我起身向前两步,朝他屁股上踢了一脚,整个世界瞬间安静下来。儿子猛地愣住,手捂着屁股僵在原地,嘴角慢慢往下耷,眼眶瞬间红了,神情满是委屈却咬着嘴唇没出声,换了个地方继续摆弄手里的玩具。

看到儿子的反应,我心里后悔极了。我懊悔刚才太用力,弄疼他了。我调整一下呼吸,走过去问他,是不是踢疼了。儿子低着头沉默了几秒钟,突然“哇”地一声哭出来,

随后迅速跑回自己房间,重重地把门关上,放声大哭起来。我贴在门上听着里面的哭声,心里又悔又慌,轻声敲门让他开门,却只听到他抵着门的动静。我只好任由他发泄情绪,自己坐下来一边继续工作,一边平复心情。

不久后,儿子的哭声渐渐平息,我这才慢慢放下心来。我面朝阳台坐着,留心着他的动静,听到他从房间走出来,拿了些什么东西又回去了。大概10多分钟后,儿子朝我走过来,小手里拿着一幅画。

他展示给我看:画面的下方是一个棕色格子桌布,上面摆放着3个造型各异的花瓶,以及一些时令水果。画面色彩明亮,线条流畅,让人看了满心欢喜。展示完,他小声说道:“妈妈我错了,这幅画送给您作为赔礼。”

我看着儿子稚嫩的小脸,他的眼角还有未干的泪渍,长长的睫毛因为刚哭过濡湿着。我摸摸他的头,把他搂在怀里,柔声说道:“对不起,宝贝,妈妈不该对你发脾气,应该和你好好说话。”儿子抬起头

望着我:“那您以后想发脾气的时候,就看看这幅画,吸气、呼气,平静下心情,再和我好好说话。”我点点头:“以后如果我没有好好说话,你可以提醒我、批评我。”儿子轻轻舒了口气,小脸上露出了舒展的笑容。

我把儿子的画仔细收好,摆放在书桌显眼的位置。那幅色彩明亮的画,像一束光,照进我被压力和怒火裹挟的心,让我看清,最恰当的情绪处理方式,从来都是接纳,而非发泄。



■ 卢姗姗