

联合策划

抚平“心”烦忧

为“家长心事”开良方

家庭是心灵栖息的港湾,养育之路充满爱与温情,也藏着诸多难言的心事。不少父母在陪伴孩子成长的过程中,常常陷入焦虑内耗、陪伴倦怠、亲子相处失衡等心理困扰,诸多情绪积压心底。

“5·25”心理健康日之际,我们聚焦家长最真实的育儿心声,特邀心理专家带来专业解读与实用指引,助力家长疏解内心郁结、放平养育心态、融洽亲子关系,以松弛从容之心陪伴孩子成长,让温暖与安心常驻每一个家庭。

【编者按】

“道理我都懂,可一听到孩子顶嘴,我就控制不住想发火。”

国家二级心理咨询师、成都市树德中学专职心理教师黄鑫

从亲子对抗到良性对话

一些家长明明清楚与孩子交流要以理服人、耐心沟通、合理表达,可一旦孩子顶嘴、反驳,瞬间就会情绪失控,这并非自制力不足,而是多重因素共同作用的结果。

触发家长的权威防御心理。在“长辈应该被尊重”的固有观念下,孩子反驳、顶嘴,常被家长解读为对自己权威的挑战、对自己辛勤付出的否定,甚至是对亲子关系关系的威胁。如果孩子当众顶撞父母,还会触及家长的面子问题,产生社会评价焦虑。为了维护自身权威与尊严,大脑会直接跳过理性思考,瞬间启动情绪反应模式。

童年压抑情绪的二次投射。很多人小时候顶嘴时,都曾被父母严厉压制,那些委屈、无助的情绪并未消散,只是被暂时封存。当自家孩子顶嘴、反抗时,童年被压抑的“内在小孩”被唤醒,家长看似在对当下的孩子发火,实则在释放积压多年的负面情绪。

身心疲惫下情绪耐受度降低。家长兼职业工作与家庭,长期处于高压、疲惫的状态,情绪容忍度下降,孩子的顶嘴就像一根导火索,极易引发较强的情绪爆发。从脑科学角度来看,情绪爆发的瞬间,杏仁核会“劫持”大脑,暂时屏蔽逻辑思考的能力,使家长即便脑海中装满育儿道理,也无法及时调用。

实现亲子间的良性对话,家长首先要正确认识孩子的顶嘴。很多父母将孩子的不同意见上升为“不听话”“不尊重长辈”,进而给孩子贴标签、指责孩子。实质上,大多数时候,孩子的反驳、质疑、情绪化表达,只是在表达自身感受与想法,并不是刻意否定父母。家长不妨放下审判心态,平和回应:“你有不同的想法,说说你的理由,我认真听一听。”

其次,学会按下情绪暂停键。察觉到火气上涌,即将失控时,可以坦诚地告诉孩子:“我现在很生气,需要冷静5分钟,我们等会儿再谈。”暂时离开冲突现场,去喝一杯温水或者做几次深呼吸。简单的暂停动作,既能避免即时冲突升级,也能给孩子示范正确的情绪处理方式。

此外,失控之后的修复很重要。不慎发火后,家长不必过度自责,及时做好关系的修复即可。可以真诚地向孩子道歉;和孩子约定冲突时的“暂停信号”;用一个拥抱重建安全感。亲子冲突难免,让孩子看到父母的自省与担当,也是珍贵的教育。

长期来看,家长还需主动提升情绪调节能力:治愈“内在小孩”,安抚曾经被压抑的内在情绪;主动给自己的情绪“充电”,日常留出专属时间放松身心,先善待自己,才有余力温和地面对育儿的挑战;预演冲突场景,提前设计简洁的应对语句,在“情绪脑”上头时能更快唤醒“理智脑”。

孩子顶嘴其实是成长的信号,家长应正确认识孩子的自我表达,主动觉察自身情绪状况,让冲突成为拉近亲子关系、双向成长的契机。

“想‘躺’却‘躺’不平,想‘鸡’又‘鸡’不动,每天都在纠结和焦虑里打转。”

四川大学四川省家庭建设研究院讲师、国家二级心理咨询师许旭

跳出非“躺”即“卷”的育儿误区

想“躺”却“躺”不平,想“鸡”又“鸡”不动,是许多家长的心声。催作业、“卷”学习,孩子身心俱疲,家长也心力交瘁;可一旦放松要求,又害怕孩子掉队,只能在“鸡娃”与“躺平”里反复拉扯,进退两难。

从青少年成长规律来看,过度“鸡娃”会让孩子长期处于高压状态,而“躺平”放弃,又会让孩子缺乏规则约束与正向引导。事实上,“躺平”与“鸡娃”并非非此即彼的单选题。家长应在严苛施压与放任自流之间,找到松弛养育的空间;给孩子有分寸的正向引导,让孩子有边界地自由成长。

松弛养育的核心是满足孩子成长的三大心理需求:自主感、胜任感和归属感。

守住自主感,让孩子感到“我的事我做主”。家长之所以陷入纠结与内耗,大多源于盲目横向比较,跟风追逐“别人家孩子”的成长节奏,反倒打乱了自家孩子的成长步伐。每个孩子天赋、成长节奏各不相同,育儿最忌照搬模板,家长应学会以纵向视角看待孩子成长,专注孩子自身的进步与转变。日常生活中,尽量把选择权交给孩子,让孩子自主决定生活小事;遇到问题时,不强行命令,而是给出有限选择与缓冲空间,比如温柔提醒:“还有5分钟就到写作业的时间了,你想想现在做准备,还是再玩3分钟?”让孩子从“被动听指令”转变为“主动掌控生活”,慢慢培育稳定的自主意识。

培养胜任感,让孩子体验“我能行”。孩子的自信,来源于一次次完成任务、突破困难的正向体验。很多家长要紧紧盯着孩子的学习,让孩子产生畏难、逃避心理;要么缺少陪伴与指引,使孩子感到无人帮扶,缺乏正向反馈。想要培养孩子的胜任感,家长要调整陪伴姿态,做到适度引导。孩子学习时,不过度干扰,营造专注平和的学习氛围即可;孩子做错时,不立刻指正,而是引导孩子自主排查、独立思考。当孩子自己发现并改正问题后,及时肯定他努力的过程,让孩子在一次次自我突破中积累成就感,明白胜任感从来不自满的结果,而是源于持续努力、不断进步的过程。

营造归属感,让孩子笃定“无论怎样,爸妈都爱我”。不少育儿内耗,源于家长既期盼孩子完美,又苛求自己做满分父母。其实,家长不必事事较真,应接纳自身的普通,也接纳孩子的平凡。出现教育方式失当时,主动跟孩子道歉、说明情况,反而能让孩子明白:“爸妈批评的是行为,但对我的爱不会变少。”同时,家长不必全部围着孩子转,留出专属自己的时光,松弛温暖、包容接纳的家庭氛围,能给孩子最坚实的归属感。

育儿没有统一的标准答案,成长本是循序渐进的旅程。家长不必在“卷”与“躺”之间反复内耗,更无需执著于完美养育,以松弛有度的陪伴、温柔正向的引导守护孩子成长,便是最朴素、最优质的家庭教育。

“孩子要啥我都给,为什么他还是不开心、动不动就愁眉苦脸?”

眉山市学生心理健康教育研究中心副主任、四川省仁寿中学专职心理教师李东

做好日常心理滋养

这个问题的核心症结在于,家长一味填补孩子的物质空缺,却忽视了青少年成长最不可或缺的精神与心理滋养。物质仅能满足孩子基础的生理、安全底层需求,而真正决定孩子情绪向好、内心幸福的,是更高层级的心理情感需求——归属与爱需要、尊重需要、认知需要、审美需要、自我实现需要。

随着身心不断成长,孩子不再能够“吃饱穿暖就开心”。对照马斯洛需求层次理论,被接纳、被关爱、被尊重认可,拥有自我价值感,才是青少年阶段的核心精神需求。当代孩子物质生活并不短缺,但成长轨迹大多被家长全权安排、过度包办。唾手可得的物质满足,让孩子失去了期待感,也无法收获努力付出后的成就感。长期被动成长,让孩子缺乏个体自主性与自我掌控感,内心容易陷入迷茫与空虚。即便拥有富足的物质条件,也难以填补精神孤独与价值感的空缺,这正是孩子莫名低落、难以快乐的根本原因。此外,现代社会物理环境和人文环境的改变,让孩子缺少亲近自然的契机、同伴间的真实互动,难以感知到平淡日常里的小幸福。

想要改善这一现状,家长无需过度堆砌物质、增加物质给予,做好4件简单易落地的心里滋养小事,就能有效改善孩子的情绪状态——

每天坚持10分钟无说教聊天。静心倾听孩子心声,不指责、不评判,真诚共情孩子的感受,让孩子真正被看见、被理解,加强亲子情感联结。

适度放手,给孩子自主选择权。日常小事交由孩子自己做主,允许孩子犯错、接纳成长的不完美,让孩子在自主实践中积累成就感、收获掌控感,唤醒内在自主感,从而主动热爱生活。

多关注孩子的情绪感受。当孩子产生负面情绪时,给予孩子理解和陪伴;当孩子与我们分享积极情绪时,及时给予肯定与鼓励。在生活中、学习上,家长不要盲目攀比与过度施压,不将孩子与他人横向对比,而是多关注孩子自身的纵向成长,用心看见孩子的每一点细微进步,认可孩子的付出与努力,帮助孩子树立自信底气,逐步养成阳光乐观的心态,建立稳固且正向的自我认同感。

建立多元评价体系,不唯分数论英雄。家长不应单一地以结果评判孩子,要看到孩子成长过程中的坚持和努力,全方位地看见孩子的闪光点。

家长朋友们,孩子的快乐从来不是源于拥有多少物质,而来自内心有爱的滋养、成长有自主空间、付出有正向反馈。补齐孩子的精神心理短板,做好日常情感陪伴与正向引导,孩子自然会慢慢走出低落情绪,重拾少年该有的朝气与活力,拥有丰盈快乐的内心世界。

“我可以把命给孩子,但我真的不想陪他玩。”

雅安市中小学心理健康教育专委会副理事长、四川省汉源县第一中学心理老师李建蓉

先滋养自己,再温柔育人

这句直白又扎心的话,道出无数父母隐藏的身心疲惫。“为孩子付出一切”往往是极端状态下的道德承诺,是危急时刻的本能;而“陪玩”则是日常状态下的情感在场,需要持续的注意力、情绪耐心和互动精力。当一天的忙碌结束,家长的心理“电量”所剩无几,孩子的陪玩需求,无异于要求一台低电量的手机加载大型程序,系统会本能地拒绝。

很多家长察觉到自身抵触情绪后,会陷入深深的自责,于是强迫自己“营业”。殊不知,带着疲惫、怨气的勉强陪伴,反而会带来亲子“双输”的负面影响。身心疲惫时,家长的包容度会大幅下降,容易触发过度批评、频繁做出负面评价。同时,孩子能够敏锐地捕捉到家长坐在身边却心不在焉的割裂状态,这种虚假的在场比真实的缺席更让孩子感到不安。长期压抑自我需求去迎合孩子,还会让家长陷入“耗竭—压抑—再耗竭”的恶性循环,极易导致情绪失控,埋下心理隐患。

想要跳出这一困局,家长首先要学会觉察自身能量状态,建立情绪边界。感到身心烦躁、精力不足时,无需硬撑,可以坦诚地告诉孩子:“我现在很累,需要休息,稍后再陪你。”直白地表达感受,既能尊重自我需求,也让孩子明白人人都有情绪界限,学会理解与等待。

其次,可以把高强度“陪玩”换成低消耗的“平行陪伴”。高质量陪伴不等于全程互动、时刻投入。家长可以和孩子共处同一空间,专注于各自的事,偶尔眼神互动或简单回应,但孩子有需要时及时回应。这种方式既满足了孩子“被看见”的安全感需求,又为家长留出了自我滋养的空间,降低了心理能量的消耗。

与此同时,家长可以掌握一些快速“回血”的小方法。如情绪紧绷时,进行3分钟正念呼吸、简单拉伸、站在窗边深呼吸,都能起到“暂停重启”的作用,帮助自己重置状态,让后续陪伴更温和从容。

家庭内部应合理分工、彼此补位,夫妻间相互分担育儿任务;家庭间也可以互帮互助。比如,周末几个家庭“拼团带娃”,让孩子们结伴玩耍,家长轮流照看,给彼此留出放松的空间。

真正健康的亲子关系,不需要父母毫无保留、耗尽自我。孩子渴望的,从来不是疲惫、紧绷的完美父母,而是真实松弛、情绪稳定的“普通人”父母。家长懂得适度留白,关注“如何让自己的心先丰盈起来”,才能在日常生活中自然地流淌出爱意。在能量允许时给予孩子全然的关注和温暖的回应,方能守护亲子双向心理健康。

“孩子一学习就发脾气,好话坏话都说尽了,他就是‘油盐不进’。”

国家二级心理咨询师、泸县实验学校专职心理健康教师程思全

别让学习成为亲子“战场”

很多家长将孩子的抵触行为归为故意叛逆、偷懒、不听话,事实上,孩子学习时的负面情绪,是大脑自我保护的“生存反应”。面对学业压力,家长的反复催促,孩子的大脑杏仁核会触发“战斗或逃跑”机制,出现身体紧绷、心绪烦躁等反应,负责管控逻辑的前额叶皮层会暂时“罢工”。这时家长讲再多道理都是无效输出,只会加剧孩子的对抗情绪。如果长期被贴上“懒惰”的标签,孩子还会逐渐形成“我天生学不好”的负面认知,陷入越学越抵触、越抵触越学的恶性循环。

想要打破亲子对峙的僵局,家长首先要学会及时“按下暂停键”。当孩子情绪紧绷、烦躁易怒时,立刻停止说教、催促和指责。可以温柔地共情孩子,帮助孩子看见并接纳自身情绪,降低焦虑感;待孩子情绪平复后,询问孩子:“哪里让你不舒服?我们一起想办法解决。”聚焦问题的解决,而非追责与质问。

很多亲子学习矛盾,都源于家长不经意的“隐形语言炸弹”。日常陪伴中,不少家长习惯用否定、威胁式语言督促孩子学习,如“讲了多少遍还不会”“不好好学习以后没出息”,这类语言会让孩子将“学习”等同于“被爱的条件”。孩子抵触的并不是学习本身,而是时刻被挑剔、被要求、被否定的压抑感,这也是孩子“油盐不进”、坚决对抗的原因。

家长要主动升级沟通方式,用共情接纳替代情绪施压,用客观描述替代命令指责。比如,孩子拖延时,不催促“快点写”,而是询问“你计划先完成哪一部分”;孩子遇到困难,不说“讲过多少遍了”,而是告诉孩子“这道题确实有难度,我们一起找找思路”。

孩子学习时坐不住、易烦躁、专注力差,本质是学习带来的失控感、挫败感太强。传统学习任务枯燥、反馈滞后,很容易让孩子产生畏难和倦怠情绪。家长可以借鉴游戏设计目标清晰、奖励及时、操作自主的思维,重构孩子的学习体验,把学习变成有趣的“闯关游戏”。如将复杂的作业拆解为“审题→列式→验算”等步骤,让孩子看见进度,更易获得成就感;给予孩子自主选择权,自行决定学习顺序,弱化被管控感;完成小目标后,允许孩子自主选择微小奖励,形成正向激励,逐步扭转其厌学、对抗心态。

不少家长陪伴孩子时,时刻紧盯孩子的错误、频繁纠正、全程监督,陷入“监工”式陪伴的误区。家长可以为孩子提供“脚手架支持”,陪伴时,放下手机,静心阅读或处理自己的工作,做好正向示范;聚焦孩子的学习态度与努力过程,多肯定孩子的坚持,少苛责结果的不足;在孩子需要时提供支持,在孩子投入时默默退场。

只有家长读懂孩子情绪背后的难处与无助,将“孩子VS学习”的对立关系,变成“我们VS问题”的同盟关系,才能让学习告别“硝烟”,让孩子重拾学习与成长的内驱力。