

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

清晨上学路上一句“昨晚睡得香吗”,晚饭时和孩子聊聊学校趣事,收纳衣物时招呼孩子一起叠袜子……这些平常的生活片段,其实藏着滋养孩子心灵的“营养剂”。本期,我们邀请到成都石室天府中学心理教师孟泓沁、攀枝花市第七中学心理教研组组长江珊珊、泸州市未成年人心理成长中心主任刘绍英,为父母解读亲子互动中那些润物细无声的“心理滋养法则”。

“闲谈疗愈场”

语言的力量不容小觑,它既能成为孩子成长的坚实后盾,也可能不经意间成为伤害孩子的“利剑”。很多看似琐碎、无聊的日常对话,实则是构建心理安全感的重要载体。

“当孩子的学习被普遍关注时,父母更应成为看见孩子完整生命状态的角色。”孟泓沁表示,与其反复追问学习情况,不如问问孩子最近关心哪些新鲜事物,或是观察他们如何与同龄人交流。这种非功利性的谈话,往往是打开孩子心门的钥匙。他特别提到:“当孩子谈论偶像、网络热梗或流行文化时,正是家长了解年轻一代思维方

式的途径。”

需要注意的是,有效沟通的关键在于倾听而非评判。许多家长认为青春期的孩子不愿意交流,却没有察觉是自己下意识的一些话掐断了对话。“孩子分享喜欢的动漫,家长立即批评其‘幼稚’,这种条件反射式的价值判断,会让孩子觉得交流等于接受教育。”孟泓沁提醒,亲子对话的重点在于感知对方眼中的世界,而非输出观点。

在与孩子的互动中,家长不妨保持学习者的姿态。年轻一代对新兴事物的敏锐度往往超越长辈,这

种认知差异不应成为代际隔阂的源头。孟泓沁说,与其用固有观念否定孩子的兴趣,不如真诚地说:“谢谢你告诉我这些,不然我不会这样想。”这种平等对话的姿态,既保护了孩子的表达欲,也让家长紧跟时代步伐,和孩子共同成长。

“仪式感充电站”

孟泓沁观察到,当下青少年的生活半径逐渐收窄,与自然、社会的接触减少,这使得日常生活中的仪式感尤为重要。仪式感不用刻意为之,而要自然而然地融入生活。比如,父母可以在某个特别的日子里,专门带孩子去吃一顿美食;还可以和孩子进行一些有趣的活动,比如用A4纸剪出各种形状的“相框”定格春天,让孩子在参与中感受到乐趣和成就感。这些事虽然简单,却能给孩子留下深刻记忆,让他们感受到生活的美好。

比起精心策划的庆祝活动,孟泓沁更看重家庭成员间自然流露的情感互动。比如,父母在孩子表现不错时,拍一拍他们的肩膀,及时给予鼓励:“嘿,臭丫头,真不错!”“臭小子,你做得很好!”

他强调,亲子交流不必拘泥于标准化的夸奖模板,真实的情感共振往往藏在那些不够“正确”却足够生动的细节里。而这些看似随意的互动背后,暗合着心理学中的自我决定理论。当孩子从生活碎片中持续获取3种核心体验,即“我能做到”的能力感、“我被全然接纳”的安全感、“我可以自主选择”的控制感,就已经在心田埋下了健康成长的种子。

“仪式感不是目的,而是传递‘你值得被用心对待’的过程。”孟泓沁说,这些亲子互动会在孩子的成长过程中沉淀出温暖的生命底色。

“试错保护区”

当父母面对孩子的失误能保持坦然和淡定,就是在传递重要的心理暗示:挫折不是深渊,而是成长的阶梯。

不同年龄段需要差异化的保护策略。孟泓沁提到,对于年幼儿童,父母要像“脚手架”般贴身引导,牵着他们的手共同面对挑战。而随着孩子进入青春期,父母需要完成从“指挥官”到“智囊团”的角色转变,将决策权交给孩子,父母仅提供建议。

孟泓沁表示,建立有效

保护区的核心法则在于“允许合理的失误”。父母要有意识地去判断,区分可承受的小错误与原则性的大问题。对于前者,要克制立即纠正的冲动,为孩子预留出珍贵的成长空间,让其在可控范围内体验自然结果,积累真实的处世经验。

错误发生后的处理方式往往比预防失误更重要。智慧的父母应成为“复盘引导者”,用平和的态度与孩子共同梳理事件脉络。这个过程要避免“早知如此”的指责,而是

通过启发式提问,帮助孩子建立自我反思机制。比如引导孩子思考:“这次沟通方式哪里可以改进?”“如果换种处理方式结果会怎样?”这种建设性的对话模式,能将失败转化为认知升级的契机。

“真正的心理托底,源自家庭恒定的安全感。当孩子确信无论经历何种挫折,家中永远会亮着温暖的灯光,父母始终会保持理解与接纳的姿态,这种深层的安全感会转化为孩子面对挑战的底气。”孟泓沁说。

“选择权赋能”

赋予孩子选择权是培养孩子责任感和自主性的重要途径。当个体能够自主决定生活中的大小事务,才能真正形成“我的生活我做主”的掌控意识。“这种掌控感并非源自重大人生决策,而是渗透在日常生活的点滴之中。”江珊珊举例,逛超市时,父母与孩子共同设定购买条件,然后在满足条件的商品中让孩子自由选择。即使孩子的选择超出了家长的预期,也应该尊重其决定,因为这是他们行使选择权的表现。

日常家庭生活中,孩子可以参与制定菜单,进行简单的烹饪。在这个过程中,也许孩子会有各种稀奇古怪的想法,不按常理操作,导致最后的成品不那么令人满意,父母可以引导他们反思过程,让他们学会从结果中汲取教训;在穿衣搭配上,父母也要尊重孩子的审美选择,即使孩子的搭配不够得体,父母可以提出意见,但最终仍要维护他们的决定权。

在人际交往方面,虽然父母都希望孩子能够交到好

朋友,但不能代替孩子去选择朋友,更不能轻易否定孩子的朋友,否则不仅会损伤亲子间的信任,更会阻碍其社交能力发展。“保留孩子交友的自主选择权,有利于培养其社会适应能力。”江珊珊说。

她表示,选择权赋能既非放任自流,也非全盘控制,而是在原则框架内的渐进放权,关键要区分“可放权事项”与“原则性事务”,在生活细节中持续向孩子传递信任感。

编者按

家庭教育的本质,是一场温暖的生命陪伴。当我们聚焦孩子的心理成长,会发现真正的滋养从不依赖刻意的“教育仪式”,而是藏在饭桌上的闲话家常、散步时的并肩同行里。当每个平凡时刻都浸润着“被看见、被接纳、被信任”的心理养分,孩子自然会在温暖而有力量的环境中,成长为充满能量的个体。这,便是最好的成长礼物。

藏在日常里的「心理滋养」

■ 本报记者 张文博

本版图片均为资料图片

“心灵避风港”

孩子内心的安全感无形却至关重要,它深深植根于成长经历,对孩子的未来人际关系、心理状态乃至整个人生都有着深远影响。

安全感是孩子探索世界的基石。江珊珊表示,从小建立起良好安全感的孩子,更敢于主动接触未知,也更容易建立健康积极的人际关系。这份安全感的建立并非一蹴而就,需要在亲子日常互动中长时间积累、沉淀。

回溯至婴儿时期,初临人世的孩子对一切充满恐惧,父母的及时回应和拥抱便成为他们安全感建立的第一道防线。随着孩子逐渐长大,物理空间的安全感同样不可或缺,专属小角落、独立房间等私人空间,能让孩子感受到

自由与尊重,成为他们安全感的重要载体。

此外,明确的承诺和稳定的信号对于孩子安全感的建立同样重要。接送孩子上下学时约定好时间,夫妻争吵后向孩子合理解释……这些细节都能让孩子感受到父母的关爱与守护。江珊珊特别提醒,家长应避免在孩子面前争吵,更不要将孩子卷入冲突之中,以免引发不必要的担忧和恐惧。

江珊珊表示,安全感的本质,并非永不分离或完美的保护,而是父母传递给孩子的信念:“无论发生什么,我们都在你身后支持你、爱你。”这份信念将成为孩子人生道路上的坚强后盾,让他们无论遇到什么困难都能勇敢前行。

“被需要体验”

“被需要”是每个人内心深处渴望,尤其在孩子的成长过程中,这种体验能塑造他们的自我价值感和责任感。

江珊珊指出,让孩子参与家庭重大事项决策,是传递“被需要”的有效路径之一。无论是搬家、装修,还是购买物品,只要孩子具备参与能力,父母都应该积极征求他们的意见和看法。这种参与感会让孩子觉得自己是家庭不可或缺的一员,他们的存在和意见对家庭有着重要影响。并且,这种参与不能流于形式,而要真正将孩子的建议纳

入考量,即便最终方案需要调整,也要耐心说明缘由,而非简单地否定。

此外,家长可以通过有意识地创设场景,让孩子在日常点滴中积累“被需要”的积极体验。比如,向孩子请教手机功能设置、照片编辑技巧:“这个怎么弄,能给我讲讲吗?”这种角色转换不仅能让孩子获得知识输出的满足感,更能让孩子体会到自身技能对父母的实用价值。在日常生活中,家长还可以让孩子承担部分家庭责任,比如记录家庭的收支和节日礼物清单,或是在家

人身体不适时承担买药、做饭等事务,这些看似寻常的举动都在传递重要信号——家庭运转需要每个成员的贡献。

建立“被需要体验”的核心在于真实的情感反馈,“有你陪伴妈妈很幸福”这类直白的情感表达,配合具体行为为的即时肯定,能强化孩子的价值感知。例如,孩子主动收拾餐桌后,与其笼统地夸奖“真乖”,不如具体说明“你帮忙收拾让妈妈轻松好多”,关键在于让孩子明确感知到自己的行为确实产生了积极影响。

“成就储蓄罐”

小,而在于让孩子意识到“今天我做到了什么”。

分年龄段的记录方式让储蓄罐更具指导意义。学龄前儿童可以存储“自己穿好鞋子”“收拾玩具”的画面,小学生则记录“管理零花钱”“制订阅读计划”的实践。每个阶段的成就条目像拼图碎片一样,可以逐渐拼凑出完整的自主能力图谱。她特别提到,青春时期孩子的“储蓄罐”记录应增加“情绪调节”“冲突解决”等条目,比如“今天冷静处理了和朋友的误会”,这类记录能帮助他们看见自己处理复杂问题的潜力。

当孩子在挑战面前动摇时,储蓄罐的“记忆唤醒”功能便显现出独特价值。比如,当孩子因钢琴练习受挫萌生退意时,父母可以带他回顾储蓄罐里的“高光时刻”;连续30天的单词打卡,不仅锻炼了语言能力,更在记录本上形成直观的坚持轨迹。翻看这些密密麻麻的打卡标记,孩子“我能坚持”的自我认知便会自然浮现。

“情绪翻译器”

许多亲子冲突的根源在于代际的情绪教育缺失,父母自身尚未掌握情绪觉察能力,自然难以引导孩子识别感受。就像从未见过色谱的人无法描述颜色深浅,缺乏情绪词汇储备的父母,往往只能用“生气”“难过”这类笼统词汇应对孩子的复杂情绪。

建立“情绪翻译器”的第一步,是父母的情绪觉察训练。刘绍英建议,面对孩子的情绪爆发,先按下“暂停键”,这种暂停不是压抑情绪,而是为理性介入创造缓冲空间。当父母能精准识别自身情绪来源,便迈出了关

键一步。这种自我觉察会自然扩散到亲子互动中,为后续的沟通奠定基础。

当3岁孩子紧攥玩具拒绝分享时,父母随意贴上“小气”的标签会模糊真实情绪,而“你担心玩具被拿走就不再属于自己”的解读,能让孩子意识到自己的感受是“担忧”。刘绍英强调,情绪命名的准确度直接影响疏导效果。就像医生问诊需要精确描述症状,将“不开心”细化为“失落”“委屈”或“沮丧”,能帮助孩子建立细腻的情绪坐标系。

面对青春期孩子的“摔门抗议”,与其指责“脾气暴躁”,不如将其翻译为:“你现在用力关门,是不是因为感到被误解?”这种将行为转化为感受的翻译,既让孩子意识到情绪与行为的关联,又示范了非对抗性的沟通模式。

“情绪翻译器的终极目标,是培养孩子自主处理情绪的能力,就像语言学习需要日常积累,父母要定期与孩子一起回顾情绪体验,不断升级情绪表达能力。”刘绍英说。

“成长望远镜”

“培养成长型思维的关键在于将目光从结果转向过程。”在刘绍英看来,人的成长是一个持续不断的过程,孩子的能力会随着岁月的积淀而不断提升。

然而,在现实生活中,孩子往往会陷入固定思维的困境,认为自己的能力、智商等是固定不变的。在这种思维模式限制下,孩子在面对挑战时往往缺乏勇气,容易感到挫败。对此,刘绍英指出,智力是多元的,包含语言能力、逻辑推理、空间认知、音乐素养等多种智能。每个孩

子都有自己的长处和短板,父母不能仅凭某一方面的表现就轻易判定一个孩子“笨”或“不聪明”。

在孩子的成长过程中,家庭氛围和父母的教育方式起着至关重要的作用。想要培养孩子的成长型思维,家长首先要转变以结果为导向的思维模式。当孩子数学考了80分,比起追问“为什么没到90分”,不如带着孩子复盘试卷:“你的解题思路很有创意,虽然最后计算错了,但这样的尝试很有价值。”这种反馈把焦点从分数转移到思考

过程,让孩子明白错误是改进方法的机会,而非自身能力缺失的体现。

面对孩子背不下课文,结果导向的家长可能反复强调“必须背完”,而过程导向的家长会拆解任务:“我们先理清文章结构,找到记忆线索。”当孩子学骑自行车摔倒时,“再试3次肯定能行”的鼓励仍隐含着结果期待,更好的说法是:“刚才你调整车把的姿势比上次稳多了。”刘绍英说,真正的成长型思维培养,就藏在这些把“结果验收”转化为“过程发现”的日常对话中。