

主持单位：绥宁县家庭教育指导服务中心
主持人：文彦南 肖菊容 杨熙彤

2025年9月3日 星期三
编辑：董以良 版式：张璨 校对：胡永龙
电话：0731-84326428 E-mail:kjxbfk@126.com

走出父母的情感忽视

当“手机父母”成孩子画中常态，当“成绩好才值得拥抱”成家庭暗语，被忽视的情感需求正缠绕童心。本期聚焦“如何克服童年情感忽视”，绥宁县教育人用故事作答：治愈情感忽视，不过是看见、倾听、温柔以待。



扫码看详情

小雨攥着一幅画走进心理咨询室，画上立着两个比房子还高的手机。这让我想起“情感忽视筛查计划”里，37个画“透明爸爸妈妈”的孩子。小雨的周记永远是“妈妈加班”“爸爸出差”，美术课全家福只有自己。她在“情绪温度计”上把“开心”涂成灰色：“爸妈回家时，我不敢要拥抱，怕他们嫌我耽误事。”这些案例，让我们研发出“家庭情感雷达”工具包：20分钟无手机的“陪伴沙漏”、写情感需求的“心情便利贴”、每天30秒的“拥抱计时器”。小雨妈妈眼眶红着说：“孩子把我加班的台历折成纸船，说那是没人坐的船。”

共绘同心圆

朵朵蜷缩在沙发角，指甲掐进掌心——这是她第三次因“同学碰倒水杯”暴怒。她的“情绪档案”里，所有怒火都指向一个核心：怕被忽视。

我发现朵朵总在操场捡落叶，按形状排整齐。“情绪漂流瓶”游戏里，她写道：“爸爸嫌我吵，让我自己玩；妈妈说成绩好才值得抱。”这些皱巴巴的纸，像极了她被忽视的情感。我为她设计“情感拼图”方案：用“身体地图”识别情绪，愤怒时胸口像塞团湿棉花；共读《没人看见的小幽灵》，让她知道“表达需求不是打扰”；联系家长启用“家庭情感日记”，记三

听见成长的拔节声

六年级学生小宇在升旗仪式上突然蹲地大哭。两周“影子观察”发现，他的崩溃源于父母的“完美主义”：书桌必须45度角摆放，错题本要工整如模板，却从没问过他“今天开心吗”。家长工作坊里，我让父母蒙眼画孩子。小宇爸爸画的“标准坐姿男孩”，和照片里歪头笑的他判若两人。这个瞬间，“情感立交桥”计划启动。我们给家庭发“情感急救包”：记录陪伴时刻的可撕日历、表达情绪的转盘、随时对话的会议铃等。通过反向日记“今天忽视了孩子什么”，小宇妈妈学会反思：

“他主动收碗筷时，我只催‘快去写作业’，没看见他期待的眼神。”通过“家长观察员联盟”，小宇爸爸看到儿子帮同学捡彩笔，才发现自己从没留意过孩子的善良。

家长开放日，小雨牵着父母走过贴满她画作的“情感时光隧道”。爸爸在“手机父母”画前，把手机静音调成震动：“以后‘小雨时间’优先。”

毕业季，小宇的“心灵成长册”里，全家福上爸妈和他一样高，三双手掌叠成太阳。他写道：

蝴蝶的心跳

绥宁县武阳镇学校肖家校区心理健康教育教师 袁令喜

一个“看见时刻”，比如“朵朵帮奶奶捶背了”“她画的小猫有笑眼”。

朵朵在手工课撕碎纸蝴蝶，我没说教，陪她用碎纸拼“情绪彩虹”。她把红碎片贴在蝴蝶心口：“袁老师，我发脾气时，这里会疼。”我决定帮她父母做“情绪同步训练”，每天15分钟“魔法时光”，父母轮流用“放大镜”看她的世界。妈妈发现，她给粉珠子取名“妈妈的笑”，蓝珠子叫“爸爸的呼噜”；做“情感翻译器”，当朵朵说“不想写作业”，妈妈不说“必须写完”，改问“是不是遇到小怪兽？妈妈陪你打”；在教室设“朵

朵的蝴蝶角”，同学折蝴蝶写“我看你了”，让她眼睛亮如星。

班会课上，朵朵当“情绪气象员”，用蝴蝶贴纸标示同学心情。她在我手册里画透明蝴蝶：“袁老师，你听我说话时，蝴蝶翅膀会发光。”她妈妈在联系簿上写：“孩子的情感藏在欲言又止里。现在我们学会蹲下来，和她眼睛齐平说话。”

我们面对的从不是“问题学生”，而是等待被听见的小灵魂。像听蝴蝶振翅声需要耐心，走进被忽视的童心，只需带着温度去看、去听、去陪。

“刺头”的转变

绥宁县武阳镇学校肖家校区班主任 肖红

小磊被同学们叫做“刺头”。同学碰掉他的橡皮，他直接动手推搡；借笔不顺心，立刻大发脾气。虽然成绩优异，可同学们都躲着他。

当我和小磊父母谈话时，他们的焦虑里带着困惑：“这孩子在家乖得很，怎么在学校就成了这样？”

直到家访那天，我才明白问题所在。小磊写作业时，父亲突然大声呵斥：“坐直，跟你说了多少遍。”那声音像鞭子抽在空气里。小磊吓得肩膀一抖，连呼

吸都变得小心翼翼。原来，他在学校的每一次爆发，都是家中吞咽下去的那些无声闷雷的回响。

我特意安排小磊父母观察小磊上体育课的样子。大家都在开心玩耍，小磊却独自挖沙子，别人从他身边跑过，他就像受惊的小兽，随时准备反击。这一幕让他们深受触动，那些“正常管教”的呵斥，在孩子心里早已堆积成“火山”。

我引导小磊表达感受。他小声说，同学靠近时，总怕别人

故意欺负他。我拿出“情绪温度计”，教他用转盘表达情绪。同时，我在他课桌上贴了“情绪晴雨表”，让他学会用图标表达愤怒。我还建议他父母每天花十分钟听小磊分享心情。

慢慢地，小磊开始有了变化。生气时，他及时跑到办公室，指着“暴雨”图标求助；面对冲突，他学会平静地表达自己。

小磊的改变不是奇迹，而是父母学会倾听、老师耐心引导的结果。每一根“刺”的软化，都源于那些被忽视的情感需求，终于得到了关注和回应。

绥宁县第二中学学生家长 刘星冉
融化在星空下的爱

我和老公每天像拧紧的发条，一门心思扑在工作上，平时交流只剩“加班”“接孩子”这些干巴巴的话。女儿小米在这样的氛围里长大，变得越来越不爱说话。

一天傍晚，幼儿园打来电话，小米在操场摔破了膝盖，哭着喊妈妈。等我赶到幼儿园，小米独自坐在医务室，膝盖上涂着药水，眼泪啪嗒啪嗒往下掉。我想去抱她，她却往后缩。那一刻，我心里像被扎了根刺。

我突然意识到，我们只顾着工作，却把最宝贝的女儿弄丢了。那天之后，我在手机设了“亲子时间”闹钟，再忙也要陪小米聊聊天。老公也配合，吃饭时全家都不碰手机，分享各自的日常。一开始小米只是听着，慢慢地，她开始主动说话了。我们还进行“情感温度计”游戏，谁不开心就比个向下的箭头，家人就赶紧给个拥抱。

一个周末晚上，我们躺在露台看星星。老公指着天空说：“小米快看，那颗星星真亮。”小米依偎在我怀里，小手盖住我和老公交握的手，轻声说：“爸爸妈妈，你们陪我说话时，星星才在我心里发光。”听了这话，我鼻子一酸。

孩子的心就像一块土地，需要我们用心浇灌。只要我们放慢脚步，多陪陪孩子，那些被忽视的爱，就会重新照亮孩子的世界。

名师来支招



陶冬梅 绥宁县第二中学心理健康教育高级教师，绥宁县心理健康教育学会秘书长

“原来爸妈不是不爱我，是不知道我要怎样的爱。”

教育者守护的不只是分数，更是孩子心里的情感坐标。当被忽视的心灵在关注中听见成长的拔节声，便是教育最美的模样。