

家教周刊

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

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。



扫码查看详情

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

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,我不敢要抱抱,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:

“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。

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

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“我看见你了”,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。

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。

“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