

## 孩子爱甩锅?

## 其实是在发出求救信号

当孩子说“都怪你”“是卷子太难”“不是我弄的”时,别急着给他(她)贴上“推卸责任”的标签。这些甩锅行为的背后,藏着他(她)无法言说的情绪和求助。三位心理老师从不同角度,带你读懂孩子的心理需求。

## 是在保护“不够好”的自己

衡阳县蒸阳学校 任桂兰

咨询室的门被轻轻推开一条缝,又迅速合上了,门外传来低低的争执声。我打开门,邀请母子俩进来坐坐。妈妈一只手攥着孩子的书包带,另一只手虚扶着孩子的后背——说是扶着,更像是一种推进的姿态。

被推进来的男孩叫小轩,四年级。他耷拉着脑袋,眼睛盯着地板,步子迈得又慢又重。妈妈说:“语文考了88分,我还没开口,他先嚷起来:‘都怪你!考试前一天还让我做那么多题,我脑子都糊了!’”

小轩坐在旁边,低着头,嘴里嘟囔着:“本来就是……”

我问小轩:“如果让你给自己打分,你打几分?”

他想了好一会儿,说:“6分吧。”

“为什么不是10分呢?”我

问。

“因为……我成绩不好,还老惹妈妈生气。”他的声音越来越低。

这个细节很关键。孩子甩锅,往往不是因为脸面,恰恰是因为他内心太脆弱了。

从心理学上看,这背后有一个非常重要的归因理论。美国社会心理学家海德将人的行为归因分为两类:内归因和外归因。内归因是从自己身上找原因,比如“我没认真听课”“我当时没控制住脾气”;外归因是把原因推给外部,比如“题目太难了”“是妈妈没叫我”。

当孩子考试考砸了、事情搞砸了,他面临着一个巨大的心理威胁:我是不是很笨?我是不是一个坏孩子?这种自我否定太痛苦了。为了保护自己,大脑会

自动启动一种自我防御机制,把责任推出去。

更值得家长反思的是,孩子的这种防御机制,往往是在家庭互动中慢慢习得的。有的家长见不得孩子吃亏,孩子和同伴冲突时,第一个冲出来为孩子辩解;有的家长对孩子犯错容忍度太低,孩子一做错就被严厉批评,久而久之,孩子为了躲避责骂,学会了第一时间推卸责任。

还有一种情况更隐蔽:家长自己就是“甩锅高手”。孩子走路被凳子绊倒,大人打凳子说“都怪凳子不好”;工作不顺心,回家抱怨领导没有安排好。这些不经意的言行,其实是在手把手地教孩子建立一套“甩锅”的归因模式——遇到问题,先急着撇清自己,把手指向别人。

## 先接住情绪再解决问题

衡阳县金兰中心小学 洪兰兰

9岁的凯乐打翻了牛奶杯,还没等妈妈开口,凯乐就大嚷起来:“都怪你把杯子放得太靠边了!”如果你是妈妈,你会怎么回应?

第一种:(立刻反驳)“你自己弄翻的还怪我?你这是什么态度!”

第二种:(冷着脸)“赶紧擦干净,下次注意点。”

第三种:(深吸一口气)“哎呀,牛奶洒了,吓了一跳吧?没关系,我们一起收拾。”

三种回应,带来三种不同的结果。第一种引发争吵,第二种让孩子憋屈地收拾,第三种——你猜会怎样?

凯乐愣住了,他没想到妈妈没骂他。妈妈递过抹布:“来,我们一起擦干净。杯子确实放得有点靠边,下次咱们放中间一点好不好?”凯乐点点头,乖乖擦完桌子,过了一会儿主动说:“妈妈,我刚才不应该怪你。”

孩子甩锅时,往往是情绪脑在工作,理智脑已经下线

了。这时候跟他讲道理、争对错,没用,还可能把自己气炸。

结合心理学的研究和一线工作经验,我总结了四步法,帮家长把“甩锅时刻”变成“成长契机”:

## 第一步:接住情绪,共情感受

当孩子推卸责任时,先接纳他的情绪。你可以说:“你好像很着急/很委屈/很生气,是吗?”就像凯乐妈妈说的“吓了一跳吧”,这就是在共情孩子的感受。当孩子感受到被理解,防御才会慢慢放下。

## 第二步:描述事实,不做评判

用“我注意到”开头,客观陈述事实。“我看到牛奶洒了”比“你怎么这么不小心”效果好一百倍。前者是描述,后者是评判;前者让孩子思考“怎么办”,后者让孩子陷入“我错了”的羞耻中。

## 第三步:共同解决,赋予力量

把抹布递给孩子,或者和他一起收拾,说“我们一起想办法”。这传递的信息是:犯错不可怕,重要的是怎么解决。让

孩子参与到问题解决中,他会慢慢明白:承担责任不是惩罚,而是让自己变得更有能力。

## 第四步:复盘引导,温和反思

孩子情绪平复了,找个他心情不错的时间,很自然地随口问一句:“早上牛奶洒了那会儿,你是不是也吓了一跳?”要是孩子愿意接话,可以顺着往下聊:“下次咱俩想想办法,怎么能让杯子在桌上待得更稳当些?”

接纳情绪,承接的不是甩锅,而是孩子的无助;陈述事实,把焦点从“揪出坏人”转向“怎么解决”;携手收拾,让孩子明白责任不是包袱,而是能力的延伸。四步走下来,孩子慢慢就会懂得:犯错并不可怕。

作业忘带,怪妈妈没帮他放进书包;和同学发生争执,咬定是对方先招惹自己;值日被班级扣分,全归责于组员配合不力。文文的甩锅行为愈演愈烈,妈妈也被他的偏执磨得心力交瘁。

觉醒始于停下向外归咎的脚步,转而向内审视。一次数学考试,文文只考了69分,创下了近几年的新低。得知成绩的那一刻,妈妈第一反应是想从老师那里找到问题的根源。但她突然否定了自己的做法,连日来的疲惫和孩子一次次的甩锅画面在脑海中闪过,她开始反思:孩子习惯推卸责任,根源或许是自己从未让他真正直面错误——要么替他承担,要么替他找借口。

理解让那些积压的委屈与恐惧有了安全的出口。晚上,文文低着头坐在书桌前,早已做好了挨骂的准备。妈妈没有指责,而是坐在他身边,柔声说:“这次考得不好,你心里肯定既难过又着急。”简单的一句话,让文文积攒的委屈瞬间涌上心头。等文文的情绪平复,妈妈认真说:“以前每次你做错,妈妈要么怪你,要么替你找理由,是妈妈做错了,这样的做法,从来没让你学会面对自己的问题。”文文看着妈妈真诚的眼神,点了点头。

向内看的勇气,是比任何分数都珍贵的成长礼物。从那天起,文文再忘了带作业,妈妈不再指责也不再替他解释,而是让他自己跟老师说明情况并承担后果;和同学闹矛盾,不再急于护短,而是引导他说出事情的全貌。哪怕孩子犯错,妈妈也先关注情绪,再分析问题。慢慢地,文文的心态发生了变化,他不再习惯性把过错推给别人。

期末考试前,他主动跟妈妈说:“这次我要自己安排复习计划,上次没考好,其实是我平时贪玩。”那次考试,文文考了85分,不算拔尖,但他第一次主动承认了自己的问题。这份直面错误的勇气,比满分更珍贵。

用理解唤醒责任  
宁乡市教师进修学校 蒋丽娟



扫码查看详情