心理周刊
湖南日报心理工作室编辑出版
主持单位:江华瑶族自治县中小学心理健康教育钟垂安名师工作室

如何让孩子接住父母的爱



爱,是家庭教育的核心底色。但很多亲子矛盾、孩子心理内耗、叛逆疏离,并非源于父母缺少关爱,而是爱的表达错位、陪伴方式不当。本期带来三位一线心理教师的案例与思考,它们彼此独立又环环相扣,共同回答一个问题:当爱被正确表达,孩子才能真正收到。

看见脆弱,以仪式重建安全感

江华瑶族自治县创新实验学校 钟苏婷

心理辅导室里,常有这样一类孩子:表面开朗懂事,内心却藏着恐惧与自责。学生小雨便是如此。

一天,小雨笑着走进辅导室,语气轻松地说:“老师,我扛不住了。”轻快的语气和紧绷的状态形成强烈反差。深入沟通后我得知,小雨的父母冷战已有两年,家庭氛围压抑。敏感的她始终陷入自我怀疑,固执地认为父母争吵是自己不够优秀,整日惶恐不安,害怕家庭破碎。面对家庭关系的变故,她习惯性“笑着硬扛”。

现实中,很多遭遇家庭关系变化的孩子,都会养成“过度懂事”的性格。这份看似乖巧的表象,实则是安全感缺失的伪装。家庭的形态或许会改变,但父母的爱不该随之消散。家长更要主动作为,帮孩子重建底气与安全感。

看见脆弱,包容负面情绪。很多家长偏爱懂事、坚强的孩子,却忽略了他们也有脆弱的权利。家庭动荡中,孩子的自卑、恐惧、委屈都是正常情绪。家长要主动打破孩子的自我内耗,坦诚告知他:“爸爸妈妈的矛盾和你无关,这不是你的错。我们对你的爱永远不会变。”接纳孩子的脆弱,才是治愈内心的第一步。

固定家庭仪式,对抗未知焦虑。孩子的恐慌,大多源于生活的不确定性。而固定的家庭仪式,能为他们搭建稳定的精神港湾。家长可以每周设定固定的亲子时光,一起散步、观影、闲谈;每天睡前预留五分钟的谈心时间,不谈成绩、不论对错,只倾听孩子的喜怒哀乐。固定的仪式感,会让孩子相信:纵然生活有变,爱始终不变。

归还生活选择权,重塑掌控感。家庭变故中,孩子最大的困境是无力掌控现状,长期的失控感会加剧焦虑。家长可以在日常小事中,主动赋予孩子选择权:一餐饭菜、一次出行、一场居家小游戏,让孩子自主决定。这些微小的选择,能帮孩子走出被动压抑的状态,慢慢建立自我掌控感。

捕捉沉默的爱意,彼此温暖治愈。身处情绪内耗的孩子,往往不善言辞,只会用无声的举动表达关心。家长不要对此视而不见,要及时回应孩子的温柔,一句“我看到你的懂事了,谢谢你”,便可抚平孩子大半的委屈。

育儿路上,家长同样需要成长。请先照顾好自己的情绪,才能以平和的心态治愈和陪伴孩子。

摒弃偏爱,给每个孩子专属陪伴

江华瑶族自治县白芒营镇中心小学 杨华秀

在多胎家庭教育里,“偏心感”最容易刺伤孩子,造成亲子隔阂。心理辅导室里,学生小静沉默许久,道出心中委屈:家里零食总留给弟弟,新衣优先买给姐姐,唯独自己常常被忽略。长久的差别对待,让她觉得不受重视,感受不到父母的爱。

不少多胎家庭的父母并非有意偏心,却常常在不经意间厚此薄彼:下意识偏爱年幼的孩子、更看重表现优秀的孩子,习惯拿兄弟姐妹相互比较。如何消除孩子心中的失落,让每个孩子都真切感受到父母的爱?

按需关爱,拒绝刻板平均。每个孩子性格、年龄不同,需求也不一样。很多家长陷入误区,凡事追求物品一模一样,可适合高中生的奥数读物,未必能让年幼的孩子喜欢。真正的公平不是样样均等,而是按需关爱。如果家庭经济暂时紧张,不妨坦诚和孩子沟通,照顾好孩子的情绪。尊重个体差异,孩子才能读懂父母的真情。

专属陪伴,杜绝对比伤害。要为每个孩子留出单独相处的专属时光。不要当着一个孩子的面,过度夸赞或牵挂另一个孩子,容易让身边的孩子心生失落。切忌“你看姐姐多棒”这类对比式话语,很容易打击孩子自信,催生“父母更爱别人”的想法。静下心倾听、理解、肯定孩子,独属于他的陪伴,最能温暖童心。

引导手足同心,化解争宠内耗。兄弟姐妹之间争抢物品、任性闹矛盾,很多时候都是孩子渴望获得父母关注的信号。家长要敏锐察觉孩子的心理落差,正向引导:弟弟妹妹的到来,是为家里增添陪伴,不是分走父母的爱。可以邀请大宝参与照顾、辅导弟妹,在付出中收获责任感,体会手足相伴的乐趣。

多胎育儿没有绝对的公平,却可以有真诚不变的爱。放下无意识的偏爱,用共情、陪伴与包容善待每一个孩子,让每个孩子都被看见、被珍视。

扫码看详情

善用语言,以共情传递爱意

江华瑶族自治县思源实验学校 肖祝祝

常有父母困惑:“我把最好的都给了孩子,事事为他着想,为什么他依旧叛逆、疏离,感受不到我的爱?”其实,问题不在爱得不够,而是表达方式错位。想让孩子真正接住你的爱,不妨试试这3种“爱的语言”。

接住情绪,先接纳再讲理。当孩子考试失利、与同学闹矛盾时,不少家长习惯开启说教:“这点小事有什么好哭的?”“跟你说过多少次,你就是不听!”我们本意是想让孩子快速成长,可在孩子眼里,这不是关爱,而是否定与指责。从心理学角度来看,孩子的大脑发育尚未成熟,情绪中枢优先于理性中枢。只有情绪被接纳,他们才能静下心来听道理。一句“我知道你现在很委屈”“妈妈懂你的难过”“爸爸陪着你”,远比千百句说教更有力量。当孩子的情绪被温柔接纳,他会真切感受到:无论我好与坏,父母都始终爱着我。

肯定努力,指向过程而非天赋。很多家长习惯用“你真棒”“真聪明”来表扬孩子,这份空泛的夸奖,容易让孩子陷入固定型思维——认为自己的优秀源于天赋,一旦遭遇挫折,便容易自我否定。具体的、指向过程的肯定,才能让孩子明白,努力比天赋更重要,坚持比结果更珍贵。与其说“你真聪明”,不如说“我看到你为了这道题坚持思考了20分钟,这份认真特别难得”;与其说“你真棒”,不如说“你主动整理了自己的房间,独立又自律”。当家长把目光从结果转向过程,从天赋转向努力,孩子便能感知:父母爱的是真实的自己。

高质量陪伴,全身心“在场”。不少家长认为,陪伴就是待在孩子身边。高质量的陪伴,不是“人在心不在”的敷衍,也不是过度干涉的说教,而是放下工作、手机与评判,全身心“在场”,与孩子同频、同行、同乐。当父母全心全意地陪伴,不带任何目的,孩子会清晰感受到:“我在父母心里,很重要。”这份专注的陪伴,便是最质朴的爱的语言。