

孩子哭闹,不是故意挑衅,而是在释放需求

建议家长:先处理情绪,再处理事情



本期嘉宾

田宏杰

中国青少年研究中心研究员、北京家庭教育研究会理事、北京师范大学心理学博士

沈佩峰

宁波市北仑区岷山学校党支部书记、校长

刘董建

宁波市江北区甬江实验学校教师、宁波市名班主任

主持人

钱珺

宁波市翰香小学党支部书记、校长



访谈现场。

A 孩子哭闹不是故意挑衅,而是在释放需求

“不许哭!”“再闹我就不理你了!”当孩子发脾气、哭闹甚至脱口而出“我讨厌你”时,有些家长的第一反应是制止和否定。沈佩峰指出,这种做法的短期效果是孩子迫于权威安静下来,但长期来看危害深远。

她分享了一线教育的观察:小学阶段的孩子表达能力不成熟,哭闹是他们表达委屈、无助、愤怒最直接的方式。如果每次表达都被否定,孩子会慢慢形成“我的感受是错的”认知,不再愿意敞开心扉。有的孩子表面顺从,久而久之开始用顶嘴、拖拉、叛逆反抗。还有的孩子模仿家长的处事方式,遇到矛盾只会发脾气、指责他人。一个从小情绪不被接纳的孩子,长大后面对压力、挫折时更容易慌乱失控。

田宏杰从心理学角度给出了更深层的解释。她指出,情商的核心不是只拥有快乐,而是看见并允许所有情绪存在,然后学会与它们相处。孩子哭,不是因为他“坏”,而是因为他“痛”。可能是委屈、害怕、无力;孩子发脾气,不是要挑战权威,而是他的语言能力还没发展到能准确说出“妈妈,我觉得你刚才不公平”。

田宏杰提出了“情绪的容器功能”这一概念:孩子的心像一个小杯子,情绪像晃动的水,当他哭闹时,那杯水快要溢出来了。他最需要的,是一个更大、更稳的容器,这就是家长。如果家长能稳住,不急着制止,只是平静地蹲下来,说“妈妈看到你现在很生气,是因为积木倒了,对吗”,就把孩子的情绪接住

了。孩子会慢慢明白:原来这种感受叫“生气”,原来生气了也不会天塌下来。

一线班主任刘董建打了个比方:孩子的哭闹就好比成年人的坏心情,上班也会烦躁、郁闷,不可能时时刻刻元气满满。小孩子心智尚未成熟,哭闹、生气不是捣蛋,只是情绪过载后的本能表达。他观察到,懂得接纳情绪的孩子心态更阳光,遇到考试失利、被同学误会不会钻牛角尖,自愈能力远超同龄人;这类孩子情商更高,正因为自己体会过生气、委屈的滋味,更懂得换位思考。

三位嘉宾达成的共识是:可以约束孩子撒泼、胡闹的错误行为,但要包容所有真实情绪。先处理情绪,再处理事情,这是亲子关系的第一法则。

B 给孩子们稳定的回应,不因成绩好就热,不因犯错就冷

孩子考好了热情似火,考砸了冷淡疏离,这种“钟摆式反应”是一部分家长的真实写照。沈佩峰提出,要做到稳定回应,家长需要守住“三稳”:情绪稳、标准稳、态度稳。

情绪稳,是指不管孩子当下状态如何,家长都能保持平和冷静。家长喜怒无常,孩子就会变得小心翼翼、察言观色。标准稳,是指家庭规则不因心情好坏而随意更改。心情好时孩子玩手机、拖延作业都睁一只眼闭一只眼,心情不好时一点小事就上纲上线,这会让孩子感到迷茫,慢慢学会试探底线。态度稳,则是不把孩子的表现、成绩当成评判的唯一标准。

刘董建分享了具体的操作建议。孩子考好了,很多家长马上奖励夸奖,但这种热情是瞬间的、爆发式的。稳定的回应应该是肯定努力而不是只夸分数,比如“我看到了你这段时间的认真,错题本坚持整理,妈妈为你的坚持感到骄傲”,让孩子明白好成绩是努力的结果。孩子考砸了,更需要稳定回应。其实孩子考砸时内心已经紧张、自责、害怕,家长一冷淡,等于在他最需要支持的时候推开他。稳定的做法是先告诉孩子“我知道你也并不好受”,然后一起看看哪些地方出错,一起想

办法。

田宏杰点出了稳定回应的底层逻辑,就是“我们对孩子的爱是无条件的”。什么叫无条件的爱?不是孩子考第一才爱,不是孩子听话才爱,而是因为他是你的孩子所以爱他,与他的表现无关。她给出了两个具体步骤:第一步,用“镜像同频法”看见情绪的复杂性,孩子考砸了,情绪里可能有沮丧、自责、害怕、不甘心;第二步,用启发式问句指向需求,一起找办法,“你希望下次考试达到什么目标”“需要爸爸妈妈帮你做什么”把焦点从“失败”转向“解决”,从“你不行”转向“我们一起”。

C 学会非暴力沟通,不吼不骂,也能有边界

“我也不想吼,但不吼,孩子根本不听。”这是很多家长的无奈。刘董建指出,这正是典型的“暴力沟通”误区:靠吼叫、指责压制孩子,看似管用,实则慢慢透支了亲子关系。

他解释了暴力沟通与非暴力沟通的本质区别。暴力沟通的核心是只发泄情绪、不讲感受,只下命令、不理解需求。比如孩子写作业慢,家长脱口而出“你怎么这么磨蹭”,这时候,孩子心里是害怕、抵触,根本没听懂你想让他做什么。

而非暴力沟通源自心理学家卢森堡提出的四步法:观察—感受—需要—请求。同样是孩子不写作业一直玩,暴力沟通说“你就知道玩!再不写我就没收你平板”!而非暴力沟通则说:“我看到你放学玩了半小时还没开始写作

业,我有点着急,我希望你能先完成学习任务,你现在先写20分钟作业,写完再玩,可以吗?”前者是情绪宣泄,后者是有效沟通,前者让孩子对抗,后者让孩子愿意配合。

沈佩峰结合校园案例指出,暴力沟通的语言像一把双刃剑,看似在管教孩子,实则在不断伤害亲子关系。时间久了,孩子会关闭沟通通道,家长说的道理再正确也听不进去。而非暴力沟通的核心是就事论事、温和表达、守住边界,把“指责孩子”换成“描述问题、表达感受、提出期待”。

田宏杰用“三个看见”总结了非暴力沟通的精髓:看见自己的情绪和需求——你吼孩子时,背后可能是着急、担心、无力,先看见自己,就不会把吼

叫全部砸向孩子;看见孩子的情绪和需求——孩子拖拉,是真的懒,还是那道题不会,或者在学校受了委屈;看见现实条件和困境——不能要求一年级孩子像大人一样专注40分钟,他的注意力上限就是15分钟,这是大脑发育的客观规律。非暴力沟通的本质不是技巧,是视角。当你学会看见,语言自然温柔了,边界自然清晰了。

育儿最大的修行,就是告别情绪的“钟摆式摇摆”,守住亲子关系的“秤砣式笃定”。学会情绪接纳,读懂孩子的真实需求;坚持稳定回应,守住无条件的爱;非暴力沟通,温柔立规矩,让边界自带温度。愿每一位家长,都能情绪不摇摆、爱有分寸感,稳稳托举孩子的成长之路。

“为什么刚刚还母慈子孝,一辅导作业就鸡飞狗跳?”6月29日,由宁波市教育科学研究所、宁波市中小幼成长指导中心推出的“伴·成长”幸福家长课堂播出《读懂与回应:亲子相处的同频之道》访谈视频。嘉宾们围绕情绪接纳、稳定回应、非暴力沟通三大维度,为家长们带来一堂实用的“情绪管理课”。

□现代金报 | 甬派记者 马亭亭 文/摄



扫码看视频