

识别情绪伪装，给心灵披上“铠甲”

“四步引导法”帮孩子提高心理免疫力，成为管理情绪小能手

记者 刘通 通讯员 赵珊珊
李加鹤 济南报道

不要被孩子反向表达“欺骗”

人的情绪发展就像一幅逐渐展开的画卷。

“婴幼儿时期，我们只能用哭和笑传递感受；随着时间推移，我们慢慢发展出语言表达、察言观色甚至情绪管理的能力。”殷爱华介绍，这种变化，既源于大脑发育和激素水平的影响，也与家庭环境、学校互动等外部因素密切相关。

诺然是一名四年级的小学生，但在母亲张涵看来，诺然的心思要比当年同龄的自己深得多。“我上小学时，难过就哭，开心就笑，可我发现诺然会把自己的真实情绪隐藏起来。有些事她明明很在乎，却装成可有可无的态度，有时我都感觉她更像个大人。”张涵说。

对于家长的疑惑，殷爱华解释，诺然的情况并非个例，而是相对普遍的“情绪伪装”现象。

“有的孩子被批评时会大笑跑开，难过时用轻松的语气说话，这种‘反向表达’是孩子社会化成长的表现。”伴随学习与心身成长，孩子们会渐渐在权威面前隐藏自己的真实情绪，用更复杂的方式应对压力。

三维观察法捕捉孩子情绪信号

当孩子在自己面前伪装情绪时，家长又该如何透过表象发现他们内心的真实需求？

殷爱华建议可以使用“语言-行为-生理”三维观察法，捕捉孩子的情绪信号。

语言信号中藏着情绪密码。原本爱分享的孩子突然频繁说



“烦死了”“不想上学”，或用抱怨语气谈论日常小事，可能是情绪积压的表现；而沉默寡言、拒绝沟通的状态，更需要家长警惕——这可能是孩子用“关闭表达通道”的方式，在独自应对心理压力。

行为模式的异常变化是重要预警。活泼的孩子突然拒绝参加同伴活动，甚至连家庭聚会都不愿参与；或者出现作息紊乱，如入睡困难、食欲下降等。

“有家长反映孩子上课总走神，后来发现他是因为父母争吵

产生焦虑，躯体化表现为注意力不集中。”殷爱华说。

生理反应是情绪的镜子。当孩子频繁出现不明原因的腹痛、头痛、起床困难、精力不足时，如果躯体检查无碍，家长朋友便有必要考虑情绪压力的影响，这些躯体症状，可能是孩子无法用语言表达的心理困扰。

四步帮孩子掌握情绪管理钥匙

了解了孩子的真实情绪，如何积极介入，引导孩子不钻牛角尖、不得意忘形，便是家长需要考虑的下一阶段话题。

对此，殷爱华将专业的心理干预手段，转化为家庭可操作的“四步引导法”，让情绪管理成为每个家庭都能够学会的生活技能。

第一步，给情绪留出呼吸空间。许多家长在孩子哭闹时，急于追问“怎么了？”“需要我帮你做什么？”而家长过早的介入，极易引发儿童抵触心理，殷爱华建议家长最好遵循“不求不助”原则，“先让孩子自己宣泄情绪，等他平静后再沟通。青春期前的孩子尤其需要这种情绪缓冲带。”

第二步，家长要做好情绪管理示范。孩子每天都在观察父母如何处理情绪。

举例来说，当家长不小心打翻水杯时，抱怨指责的反应会让孩子学会推卸责任，而冷静清理则传递了理性态度。

建议家长在日常生活中有意识地展示情绪调节过程，这种示范比说教更有效。

第三步，帮孩子给情绪起名字。低年级孩子常因无法表达感受而哭闹，家长可通过“情绪命名”帮他们建立认知。

当孩子因玩具被抢而哭泣时，家长可以说：“你现在是不是觉得委屈？因为好朋友没经过允许就拿走了你的东西。”这种具体描述，能帮助孩子将模糊感受转化为语言，减少行为问题。殷爱华强调：“能用语言说出来的情绪，杀伤力会减少一半。”

第四步，用正向反馈强化进步。当孩子尝试用新方式表达情绪时，家长要及时捕捉并具体鼓励。比如孩子从摔门转变为说“我需要安静”，家长可以说：“我看到你这次用语言告诉妈妈感受，这比上次进步多了。”这种针对性的肯定，能让孩子感受到“我的努力

被看见了”，从而更愿意尝试情绪管理。

为孩子搭建安全的情绪表达平台

所有教育都建立在关系之上，良好的亲子联结，是情绪引导的前提。要培养孩子情绪管理能力，最事半功倍的方法，便是为孩子搭建安全的情绪表达平台，构建和谐的家庭环境。

高质量陪伴胜过简单的时间堆积。每天有一段“无打扰时光”，如放下手机陪孩子搭积木、读绘本，或单纯听他聊聊学校趣事，这种专注的陪伴，能让孩子感受到“我被重视”。

接纳情绪本身，区分为对错。当孩子因没买到玩具哭闹时，家长可以说：“没买到喜欢的东西确实会难过（接纳情绪）；但我们可以一起想想下次怎么解决（引导行为）。”这种回应既让孩子感受到被理解，又避免陷入“哭闹就能满足”的误区。殷爱华提醒：“情绪没有好坏之分，但表达方式需要引导。”

给孩子试错的成长空间。许多家长看到孩子情绪低落，就急于“解决问题”，反而剥夺了他们自主调节的机会。

“就像学走路需要摔跤，情绪管理也需要经历挫败。”殷爱华表示，家长可以在确保安全的前提下，让孩子尝试处理小矛盾——比如和同学吵架后，先观察他如何应对，再适时提供建议，帮助孩子积累心理弹性。

殷爱华总结，情绪管理是孩子成长的“心理免疫力”，需要家长用理解代替评判、用示范代替说教。当我们教会孩子识别情绪、表达感受、理性应对，就是给了他们一副心灵铠甲。在孩子成为“情绪小管家”的路上，家长的每一次耐心引导，都能够为他们的心理健康埋下温暖的种子。

健康快乐过炎夏！暑假“吃动”指南来了

让“吃得科学、动得快乐”成为家庭生活的常态

贺照阳 通讯员 闫鹏飞
济南报道

限制久坐多进行户外运动

董静介绍，在运动方面，6-17岁儿童青少年每天应累计进行至少60分钟中等到高强度身体活动。这60分钟无需一次性完成，可灵活分配，例如早晨跳绳15分钟、下午游泳30分钟，晚饭后与家人散步15分钟，只要能让孩子动起来，达到心跳加速、呼吸加深的效果即可。

运动类型的选择也大有讲究。有氧运动是基础，像跑步、快走、骑自行车、游泳、跳舞等，能有效增强心肺功能；力量训练同样



不可或缺，每周至少3天进行攀爬、跪姿俯卧撑、仰卧起坐等活动，可强壮肌肉和骨骼；此外，拉伸、体操、武术、球类运动等能兼顾柔韧与协调，提升孩子身体灵活性和协调性。

同时，世界卫生组织及国内指南均建议限制孩子久坐，尤其是视屏娱乐时间每天不超过2小时，鼓励孩子每坐1小时就起来活动10分钟。

专家特别提醒，高温时段(上

午10点至下午4点)应避免剧烈户外运动，选择清晨或傍晚出行，户外活动时要做好防晒措施，及时补充水分，确保运动环境安全。

三餐要规律 零食首选“健康派”

饮食方面，三餐规律是健康的根基。即使在假期，也要尽量保证早餐、午餐、晚餐定时定量，避免饥一顿饱一顿或暴饮暴食。

遵循《中国居民膳食指南(2022)》“食物多样，合理搭配”的原则，每天让孩子摄入12种以上食物，每周达25种以上。做到餐餐有蔬菜，天天吃水果，每天蔬果摄入量不少于5份(儿童拳头大小算1份)，且深色蔬菜应占一半；主食中可适量加入全谷物和杂豆，或

选择全麦面包；保证鱼、禽、蛋、瘦肉、奶类、豆制品等优质蛋白的摄入，鱼虾类因脂肪含量相对较低更值得推荐，每天确保300ml及以上液态奶或相当量奶制品。

在零食与饮品的选择上，建议将薯片、糖果等换成新鲜水果、无糖酸奶、原味坚果等“健康派”零食；饮水方面，白水是最佳选择，儿童每日推荐饮水量因年龄和活动量而异(通常约800-1400ml)，应严格限制含糖饮料的摄入，防止龋齿和肥胖。

专家表示，孩子健康习惯的养成，父母的榜样作用至关重要。这个夏天，家长不妨和孩子一起制定“家庭健康计划”，共同逛菜市场挑选食材，到公园运动玩耍，让“吃得科学、动得快乐”成为家庭生活的常态。