

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

从只会用哭闹表达需求,到渐渐学会隐藏自己的真实感受,小学生的情绪管理能力不断进步,他们的情绪世界也逐渐从简单向复杂蜕变。如何让积极情绪更好地助力自身成长,出现消极情绪又该怎样及时疏导排遣?

近日,山东省精神卫生中心副主任医师殷爱华,围绕“帮助小学生做好管理情绪的小管家”这一话题,为家长们拆解了儿童情绪发展的规律,分享情绪引导策略,为儿童青少年健康成长护航。



“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

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新一阶段话题。

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,区分行为对错。当孩子因没买到喜欢的东西而哭闹时,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

医线科普

暑假即将来临,孩子们脱离学校规律作息,“吃”与“动”若不合理,易影响身体健康。为此,山东省疾病预防控制中心慢病所专家董静为大家带来暑假“吃动”指南,帮助孩子们在暑期实现“吃动”平衡,健康快乐一夏。

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。