

最爱的玩具熊丢了 如何安抚孩子的情绪

君君妈妈问：君君从小有个“好朋友”——玩具熊，无论去哪里都要带着它，尤其是睡觉时一定要它的陪伴。一次旅途中，他睡着了，爸爸抱他下车，把小熊遗落了。事后，君君非常伤心。于是，我们想给他买个新玩偶替代，他也不愿意，最近晚上睡觉都睡不好。我们不知道该怎么办，才能让孩子改变目前这种伤心、消极的情绪，帮孩子找到新的“好朋友”。

心理咨询师陈海梅回复：从君君妈妈的描述中，我们能感受到君君对玩具熊的依赖。

首先，我们要接纳君君的情绪，可以这样回应孩子：“小熊陪伴了君君这么久，就像一个最亲密的朋友一样对不对？现在突然不见了，心里一定很难过。”通过“情绪温度计”游戏让孩子量化悲伤程度（如0分-10分），帮助其具象化感受。情绪温度计就像其他温度计一样，只是它是测量我们的感受而不是提问的。知道自己的感受或情绪的强度，我们用数字0到10来感受打分，如果是10分，就表示非常满意开心；如果是0分，就表示非常伤心难过。

其次，让君君给小熊做一个告别仪式，处理分离焦虑。建议制作“记忆宝盒”：放入小熊照片、绘画和小熊的故事、录一段告别语音等，将实体依恋转化为“心中的小熊”：“小熊陪伴了君君这么久，它也很想念自己的妈妈，现在它去找妈妈了，我们希望它在妈妈的陪伴下像君君一样幸福，小熊也会想念君君的。”

再次，父母协同重建安全系统。给君君购买一个相同的小熊（如果买不到相同的小熊，可以买相似的毛绒玩具），用“新买的小熊+妈妈拥抱”构建双倍温暖结界：“这只新的小熊是原来的小熊派来陪伴君君的，小熊会对君君说什么呢？”

最后，亲子共同创作《小熊旅行》小故事：原来的小熊正带着妈妈环游世界，会通过梦境分享听到的、看到的。君君每安稳睡一晚，第二天就可以跟妈妈一起讨论一个小熊旅行的小故事。妈妈借机赋能：“小熊用这种方式教你什么是爱，它希望你成为勇敢的小男子汉。”

学龄前儿童的过渡性客体依赖是正常发展阶段，要避免强制戒断依恋。通过将抽象的情感具象化为可操作的游戏化方案，既能尊重儿童的心理发展特点，又能帮助其在安全的环境中完成哀伤处理，最终实现从“实体依赖”到“情感内化”的健康过渡。

家教沙龙

孩子一味追求名牌鞋 屡教不改怎么办

家长吐槽：今年读高一的儿子，买名牌球鞋毫不手软，一双都要好几千元，看上喜欢的鞋子非要不可，不给买就闹，有时没办法也只好给买。事后沟通，看似孩子也听进去了“父母赚钱不容易”，不过总是还有下一次，真不知道怎么办了。

心理咨询师徐晓青回复：这个问题表面上是孩子花钱没有节制，没有感恩之心，不听话……这实际就是一个家庭教育的问题。

孩子缺少有效陪伴、缺少自我控制，表现为对鞋子、手办等外物的抓取，花钱没有节制，可以说是一种对爱的索取和填补。同时，亲子沟通方式可能存在问题，家长想要孩子听自己的，孩子希望自己做决定，这是孩子成长中的普遍矛盾。如何解决，我们一一说来。

一、有效陪伴。家长对青少年需要做的是少说、少建议、少批评、尽量不说教；多听、多感受、多探讨……减少青春期少年的孤独感和恐惧感。社会热门话题、热门事件、孩子们的主流观、他们的兴趣爱好等，都可以成为陪伴的谈资，还可以一起旅游等方式陪伴。此外，可以让孩子决定自己的事情，实现自己的想法，获得更多掌控感。

二、定期给零花钱。孩子所谓花钱没有节制、没有感恩之心，是他们对钱的多少没有感觉，花的不是自己的钱。家长为孩子付出很多没被看见，孩子觉得这是自己“努力”（“闹”，孩子认为自己“争取”）的结果，所以花钱理所应当。家长可以根据孩子不同的阶段，制定合适金额的零钱计划，每月发放，让孩子可以有自行支配金钱的机会。家庭提供日常衣食住行，额外的兴趣爱好、零食、社交，超出日常衣食住行外的都让他们从自己的零花钱里支出。金钱支出，家长有建议权，但是没有决定权，如有垫付和预支，需要及时从下个月的零花钱里扣回来。让孩子有自己掌控自己生活、社交、兴趣爱好的机会，培养花自己钱的能力，让孩子有机会去规划如何使用自己的财富，甚至有机会去赚取金钱；增加青春孩子对于自己生活、学习和生命的掌控感。

三、改善沟通。随着孩子的成长，为自己争取话语权是必然的，那么，家长学会适度放权就变得十分必要。家长试着闭嘴和少说，学会倾听和共情，懂得适当的时候示弱和欣赏，以相对平等的方式去和青少年对话，会让沟通更加有效和流畅。如果发现自己解决不了，一定要学会求助专业人士。



孩子在校被欺负 家长有必要介入吗

伊伊妈妈问：今年十岁的女儿伊伊，最近回家总是情绪低落。经追问得知，班里有几个男同学总叫她“小胖子”，有时候还扯她的头发。我担心自己的介入，会让老师与其他家长觉得太过小题大做，也担心孩子因此在班级被孤立。不介入，又担心伤害持续下去会加深。为此很是苦恼，不知该怎么办？

心理咨询师张仲华回复：一般来说，孩子在学校里面发生事情，家长可能会有两种反应。一种反应是孩子很受伤，家长却觉得没那么严重，认为对方同学只是调皮、开玩笑，是自家孩子过于矫情了；另一种家长恰恰相反，孩子讲了学校里的事情，家长的反应比孩子还大。

当孩子讲学校发生的事情时，作为一名智慧的家长，一定要观察孩子的状态并进行评估，不能高估也不能低估，再确定是否介入，以及如何介入？

家长是否介入，以孩子的感觉为标准。如果孩子说完觉得没啥，那就问问需不需要家长帮忙，如果需要，就去帮孩子。如果说不需要，那家长就不要介入。如果孩子觉得自己很受伤，很难受，那家长就要介入，直到孩子心里的阴霾扫去为止。

以下是关于介入的几个方法，供家长参考：

一、家长首先要做到：倾听孩子的心声；接纳孩子的情绪；蹲下与孩子平视，适当地拥抱，给孩子安全感；培养孩子勇敢的性格，让她参加竞技类的体育运动，在竞争和对抗中，强健身体，培养勇敢拼搏的意志，使性格外向些；平时多赋能孩子，赋能的话语可具体到某个点。

二、稳定孩子情绪，一起探讨解决方法。得知孩子被欺负时，家长首先要稳定其情绪，了解事情的经过。如果孩子不愿意说，可以让孩子通过绘画等方式把情绪画出来，针对画作探讨解决方法。

三、鼓励让孩子尝试自己解决和同学之间的冲突。可以尝试这样做，与孩子进行模拟场景练习坚定回应（如直视对方说“请停止，否则我会报告老师或家长”）。

四、家长和老师干预化解：如果孩子自己未能解决，要向老师反映，委托老师出面干预化解。必要时联系对方家长参与化解，矛盾化解后，过错方要道歉，并表态此种情况以后不会再次发生。

家长此刻的引导，能帮助孩子将挑战转化为心理韧性的培养契机，所以，家长通过多层面应用发展性的干预，既能解决孩子当下困扰，又能提升孩子的心理弹性，家长避免过度保护，剥夺孩子解决问题的成长机会，保持“支持而不替代”的原则。若孩子被欺负干预不及时，出现心理问题，请及时寻求心理专业人士的帮助。

本版均据《温州都市报》

