

用行动建立规则 叫孩子吃饭只叫一次



许多家长常为孩子吃饭需反复催促而烦恼。其实，问题的关键往往在于家长“说得太多”，而行动上缺乏一致性。真正的规则建立，并非依靠提高音量或重复指令，而是通过清晰、一致的行动让孩子明确边界，并承担自然行为后果。

A 停止情绪化反复催促，才能帮助孩子提升自驱力

有位网友分享过一件小事：上周朋友带孩子来家里做客，几个小孩在房间里玩玩具。到了饭点，她只朝屋里说了一声“吃饭啦”，孩子们便陆续出来洗手准备用餐。朋友看到后很惊讶：“你们家孩子一叫就来，真省心。我家至少要喊上四五遍才动。”

朋友问是怎么做到的。该网友说，在他们家，吃饭这件事只通知一次。到点开饭，过时不候——如果来晚

了，可能就没菜了。朋友听完若有所思，想起有一次她催儿子吃饭，连叫几次无果后终于发火，儿子却一脸无辜地说：“反正你还会再叫的呀，我急什么。”

朋友这才明白，孩子不是故意不听，而是在长期互动中学会了观察：父母一次次重复催促，其实暗示着“时间还没真正紧迫”。真正的规则，不是靠声音大小建立的，而是靠行动上的一致与清晰。

B 问题的关键不在于加大音量，而在于减少冗余表达

生活中，不少父母都有类似的感受：自己说的话，孩子好像总是“左耳进，右耳出”，非要等到音量提高才愿意行动。但或许，问题不在于孩子“不听”，而在于我们“说得太多”。

明明一句“吃饭了”就能传递的信息，往往在焦虑中变成冗长的唠叨：“快来呀！”“菜要凉了！”“叫你多少遍了？”话越说越多，效果却越来越弱。最终，父母越催越急，孩子反而无动于衷。

实际上，孩子并非故意忽略。当语言被不断重复，

它就逐渐变成了“背景音”——就像空调的运转声、街上的车流声，听得见，却不入心。要让孩子真正接收到信息，关键不在于加大音量，而在于减少冗余的表达。

用平静而清晰的语气说一次：“开饭了，来餐桌吃饭。”然后不再重复、不追加解释、不情绪化催促。起初孩子或许会试探，但当他发现父母言行一致、边界明确，便会逐渐调整自己的行为节奏。

清晰的界限，反而赋予孩子内在的秩序感与主动性。

C 让孩子体验一次后果，比反复提醒更深刻

一位母亲分享自己的经验：孩子忙着玩耍，到了饭点还是不来吃饭。叫一次之后，她和家人没有继续叫，也没有等，照常开饭。过了很长时间，孩子来吃饭，才发现桌上只剩零星饭菜，这才意识到：原来错过饭点，是真的会没菜的。

自那之后，每次孩子都会准点过来和家人一起吃饭。其实，只有亲身经历行为带来的后果，孩子才能真正把“行动”和“后果”联系起来。如果父母总是提前提醒、事后补救，孩子便永远活在“语言预警”里，却

学不会为自己负责。

生活中很多小事都是如此：作业忘记带、水壶丢在学校、出门磨蹭……父母出于关心反复叮嘱，却无形中替孩子缓冲了所有本该由他们体验的结果。唯有让孩子承担自然发生的后果，他们才会逐渐养成责任与规划的意识。

好的教育不是让孩子永远听父母的话，而是让他们在没人提醒时，依然能够做出正确的选择，知道自己该做什么。

D 不要带着怒气说教，用行动建立清晰稳定的边界

叫了几次孩子仍不动，有些父母难免急躁，还容易说出伤人的话：“你怎么这么不听话！”“非要我发火才行吗？”这些话往往掩盖了问题的本质，也伤害了亲子关系。

其实，孩子需要的是清晰的指令和稳定的预期，而不是在责备中行动。尤其对年龄小、时间概念尚弱的孩子，可以用工具辅助：提前告知“五分钟后吃饭”，设好闹钟。铃声一响，便一起行动。既避免了唠叨，也减少了冲突。

教育有时需要一点“沉默的实践”：少一些重复的催促，让孩子在自然结果中学习；少一些情绪化的责备，用行动建立清晰稳定的边界。在这个过程中，孩子学会的不仅是“按时吃饭”，更是一种为自己负责的生

活态度。

教育不是一直替孩子“扛事”，而是陪他学会“扛事”，让他学会为自己负责。

所以，明天开饭时，可以试试这样做：站在门口，温和地说一句：“宝贝，开饭了。”然后转身坐下，安心吃你的饭。

剩下的，交给时间，也交给孩子。

据人民日报客户端

孩子注重外表 就是早恋的苗头吗？

最近，初二男生小航的母亲发现，小航对自己的外貌格外在意，原来全身校服一穿就好，最近老是让母亲给他买卫衣、买新鞋……作为母亲，担心他有点早恋的苗头，要怎么跟孩子沟通？为此，心理健康教育硕士吴素珍针对这一现象，分析了其中的原因，并给予该家长应对的方法。

一、青春期关注外表

初中阶段（尤其是初二）是孩子进入青春期的重要时期，生理上的快速变化会直接引发心理上的自我意识觉醒。根据埃里克森的人格发展理论，青少年期的核心任务是建立“自我同一性”，即探索并回答“我是谁”“我想成为怎样的人”等问题。而外在形象的塑造，正是他们进行自我探索最直接、最可见的方式之一。

这一行为背后可能包含以下心理需求：

1. 寻求同伴认同。孩子重视同伴关系，穿着符合当下同龄人审美的服装（如卫衣、潮流鞋款），是孩子融入集体、避免被排斥的常见方式。这并非虚荣，而是社交安全感的需求。

2. 对自主权的实践。通过表达审美偏好，他们正在实践“我可以为自己做决定”的心理诉求，这是独立意识发展的健康表现。

二、青春期对异性的好奇

家长对“早恋的苗头”这一担忧很常见。初中阶段正是性意识从“疏远期”进入“接近期”的转折点。孩子可能开始关注异性评价、希望展示更好的自己，这是情感社会化的正常进程。需要特别注意的是：“早恋”这个标签往往带有道德评判色彩，容易将孩子置于被审视的位置。我们更倾向于使用“青春期情感萌芽”这类中性描述。建议家长以“正常化”视角看待这个现象，如果孩子真的对某位异性产生好感，这反映了他具备情感表达能力和审美能力。关键在于引导他理解情感的责任与边界，而非否定情感本身。

如何跟孩子沟通？

家长需以开放倾听代替审问，以引导代替说教，在轻松、非正式的氛围中（如散步、共进晚餐后）自然展开。

第一步：以观察为入口，表达关心而非质疑。如：“妈妈注意到你最近对穿搭挺有想法的，卫衣和鞋子的款式都选得很有个性。是不是开始觉得以前的衣服不太适合现在的风格了？”

第二步：探讨变化背后的心理需求，传递理解。如：“其实很多同学在这个年龄都会开始注重形象，妈妈读书时也经历过。”

第三步：植入价值观，而非直接否定可能的情感。

此外，家长要避免当众谈论或调侃：切勿在亲友面前提及孩子的变化，青春期自尊心敏感，公开讨论会引发羞耻感。同时，不要翻查孩子物品、私下联系同学打听，这等同于摧毁亲子信任的基石。若条件允许，鼓励父亲与孩子分享青春期经历，同性家长的榜样作用往往更具感染力。

据《温州都市报》

