

松弛当妈不焦虑 养出情绪稳定“小太阳”

遇见自己

一路奔跑，一路朝阳，
就是要遇见更好的自己。

心理热线:15595169923(微信同号)

记者 王敏



制图:梁惠琴(豆包AI)

一场小意外 让孩子边玩边学

“啪!”周六傍晚,林晴(化名)5岁的女儿帮忙端汤碗时,瓷碗在餐桌边缘碎成几瓣,排骨汤洒了一地。孩子僵在原地,不敢动弹。

当时,林晴的第一反应是跨过汤渍握住女儿的手:“让妈妈看看,有没有被碎片划伤?”确认孩子安全后,她拥抱女儿说:“刚才吓到了是不是?”见孩子点头,她指着瓷砖上的汤渍说:“现在我们需要组队完成一个任务——清理战场!”

当孩子用小扫帚小心归拢汤碗碎片时,林晴蹲在旁边同步动作:“你看,妈妈拿大块的,你收小碎片,像玩拼图一样。”碎片清理完毕,她握着女儿的手模拟端碗动作:“刚才汤碗是不是这样斜着拿的?我们试试用托盘当小船怎么样?”孩子跑去厨房,抱来自己的塑料餐盘当运输工具。

“林晴家的这场小意外,最终促成一次家庭会议,当天晚上爸爸妈妈陪着孩子一起进行讨论,也对孩子分担家务给予了积极的肯定。”对于这个案例,王媛说,“妈妈拥有‘松弛感’,对孩子的成长来说是非常重要的。”

你是拥有松弛感的妈妈吗?当责备化作引导,焦虑转为包容,孩子获得的不仅是当下的安全感,更是一套终身受用的情绪价值能量。今天,就和宁夏医科大学总医院心理卫生中心主治医师王媛一起松弛下来,看看松弛养育到底能带给孩子什么。

孩子的安全感 与母亲的情绪稳定相关

所谓“松弛感”,在心理学中指的是一种内在平和的状态,表现为面对压力时保持情绪稳定、灵活应对问题,并坦然接纳结果的能力。对此,王媛解释说,这种状态并非放任自流,而是基于安全感的心理弹性,允许个体在努力的同时接受不完美,“从神经科学角度看,它与‘腹侧迷走神经’的活跃度相关,激活时让人感到安全、与他人联结,从而可以积极融入环境。”

“松弛感的核心是情绪稳定与自我调节的结合,比如当孩子打碎碗时,母亲先关心其安全而非责备,传递‘错误是成长机会’的理念,帮助孩子建立健康的自我认知。”王媛强调说,可以肯定的是,母亲的情绪状态对家庭氛围和孩子心理发展至关重要,因为儿童的安全感与主要抚养者(尤其是母亲)的情绪稳定性直接相关。

母亲的松弛感 对孩子成长很重要

“若母亲长期焦虑,孩子会通过‘情绪传染’吸收负面能量,导致自我价值感降低。根据依恋理论,母亲情绪稳定能提供安全的‘情感基地’,让孩子敢于探索外界;反之,如果母亲情绪波动大,可能导致孩子形成回避型或矛盾型依恋模式,影响成年后的人际关系。”王媛举例说,在一个案例中,一名9岁女孩因母亲过度强调学业成绩,每天学习到深夜,最终患上情绪障碍;而另一案例中,母亲允许孩子犯错并鼓励孩子探索,培养出了抗挫力和创造力更强的孩子。“母亲的松弛感通过‘示范效应’教会孩子以平和心态面对挑战,而非被恐惧驱动。”

“遇到孩子犯错时,母亲如果能保持轻松包容的养育态度,会给孩子带来终身受益的心理优势。”具体该如何做呢?王媛为家长支招。

第一招:把错误变“学习密码”

当孩子打翻牛奶或算错数学题时,若母亲能平静地说“我们来看看哪里出了问题”,孩子大脑就会开启“解决问题模式”。王媛解释,这种反应就像给孩子戴上了“智慧眼镜”,让他们把注意力放在“下次怎么做得更好”,而不是纠结于“我又

搞砸了”。长期如此,孩子会养成“发现问题→调整方法→再次尝试”的思维习惯,就像在脑中建立了自动纠错程序。等孩子长大后,遇到考试失利或工作挫折时,这种思维模式能帮助他们快速找到改进方向,而不是被失败感击垮。

第二招:用优点照亮缺点

王媛观察到,当孩子把太阳画成紫色时,如果说“你发现晚霞的秘密了”,而不是纠正“太阳应该是红色”,孩子内心会种下自信的种子。这种积极的回应方式,就像在孩子心里安装了“优点扫描仪”。随着时间的推

移,孩子会自然学会关注自己的长处,哪怕听到批评,也能像过滤杂质般保留有用建议,而不会全盘否定自己。研究显示,经常得到积极反馈的孩子,长大后面对挑战时更敢于尝试,因为他们深信“我有能力解决问题”。

第三招:把冲突变成“情绪训练课”

当家庭遇到争吵或突发状况时,母亲若能深呼吸冷静下来,用“妈妈现在有点着急,因为工作遇到难题,我们需要一起想办法”这样的方式沟通,就是在给孩子上最生动的情绪管理课。跟着妈妈学会

“先冷静→再表达→最后解决”三步法的孩子,长大后遇到突发状况时,身体不会立即进入“战斗状态”,而是能像切换频道般平稳处理问题。这种能力会让他们在职场和人际关系中更具优势。

给母亲的五条实践建议

那么,母亲要怎么做,才能拥有松弛感?对此王媛给出五条实践建议:

1.建立“情绪温度计”:每天固定三个时间点记录情绪状态(如晨起/下班后/睡前),用手机备忘录标注压力值(1~10分),连续三天超过6分时启动“减压程序”;

2.实施“80分原则”:在非原则性事务上主动制造不完美,例如允许自己偶尔做“超市速食晚餐”,让孩子看到“不完美但真实的生活”;

3.设置“容错日”:每月选定一天,家庭成员可以无负担地说出错误或烦恼,重点讨论“从中学到了什么”;

4.创建“母亲能量站”:在玄关放置专属收纳盒,进门后先花5分钟处理工作情绪(如写下烦恼纸条锁进盒子),再切换母亲角色;

5.开展“家庭压力审计”:每季度召开家庭会议,用红黄绿三色便利贴标注各项安排的压力值,共同决定哪些“红色事项”可以删除或替代。