

“解压神器”里藏着孩子怎样的心事？

“心里烦的时候就‘捏一捏’。”“可以吃掉不喜欢的‘作业’。”……近来，“捏捏乐”“吃作业（糯米纸糖果）”等“解压类”玩具、零食成了不少中小学生书包里的“常客”。这类产品凭借新奇萌趣的外形和缓解压力的卖点，在校园内迅速流行，甚至出现孩子们跟风购买、攀比收藏的现象。

这股风潮既让不少家长担忧：这些被孩子攥在手里、吃进肚里的东西，会不会有安全隐患？也让不少家长疑惑：孩子真的有那么多压力需要疏解吗？本期，我们从真实案例出发，和家长一起探寻“解压神器”的流行“密码”，为孩子提供更多释放情绪、缓解压力的出口。

本报记者 马晓冰 实习生 田怡

风靡校园的“小玩具” 孩子的“情绪创可贴”

“做题没思路时捏一捏，心情烦躁时捏一捏，闲着没事时也捏一捏。”家长李女士告诉记者，家里各式各样的“捏捏乐”有十几个，全是女儿的“心爱之物”。起初，李女士并不反对女儿玩这些，但一段时间过后，她发现女儿对“捏捏乐”爱不释手，干什么都要拿着。出于对玩具材质安全的质疑、对女儿“玩物丧志”的担心，李女士开始禁止女儿买新的“捏捏乐”，母女俩为此吵过好几次。

“吃作业（糯米纸糖果）”是今秋开学以来备受中小学生追捧的小零食。它价格低廉，外形按课本、试卷等比例缩小，以“消灭作业”为噱头售卖，正中中小学生“作业写不完”的痛点和猎奇心理。

“很多小孩只是觉得好玩，但这种零食不仅食品安全难保障，而且传递出的价值观也有问题，好像‘不爱写作业、不想学知识’才是常态。”大学生小郭（化名）认为，有的孩子跟风购买只是因为不参与会显得不合群，他正在读三年级的弟弟就是如此。

对此，国家二级心理咨询师王慧指出，同伴认同是中小学生的刚需。很多时候。孩子玩的不只是玩具，更是关系。

国家二级心理咨询师、攀枝花市第七高级中学校心理健康教研组组长江珊珊表示，这类物品还带有象征意义。“‘吃作业’这个名字本身就说明问题——作业写不完、‘啃不动’，那就把它吃掉。”这是一种无害的、被允许的攻击性表达，孩子其实是用一种玩笑的方式，把对作业的无奈和抗拒表达出来。

王慧进一步分析，这些小物件受追捧，还因为它们给了孩子一块完全可控的小天地。作业、考试、老师或家长的态度、同伴的眼光……这些孩子都无法掌控，但像“捏捏乐”这样的玩具，完全由他自己决定。人压力越大时，越需要一个能掌控的东西，大人和孩子都是如此。

江珊珊从心理机制上分析：“这些玩具在‘玩法’上抓住了一种心理机制，叫作‘感官安抚’或‘具身情绪调节’。”当孩子感到有压力时，身体里的紧张激素会升高，而捏、揉、挤压这种重复的触觉动作，能激活副交感神经系统，就像给身体按下“慢下来”的开关，让肌肉放松、呼吸变缓，进而产生愉悦感。这与紧张时下意识转笔、搓手类似。

安全隐患、负面影响固然需要重视，但王慧认为，在与孩子沟通时，家长不宜做“高姿态的评判”或“权威式的禁止”。要先去理解孩子的动机与需求，才能更好地为他们提供帮助和引导。

“这些玩具更像孩子给自己贴上的一张‘情绪创可贴’，他们试图借此缓解内心的‘不舒服感’。”王慧说，比起“劝退”“监管”，孩子为什么会对这些“解压类”玩具、零食着迷，更值得家长去关心和追问。



解压玩具、零食成为“爆款” 孩子真正想“解”的是什么？

“我选购的这些‘捏捏乐’都很可爱，只要看着它们心情就会变好。而且妈妈也承认它们的手感很好，捏的时候会很解压，可她却要求我‘戒掉’这些，就像我沾染了不良习惯似的，我觉得不公平。”李女士的女儿溪溪（化名）并不认同妈妈的做法。

溪溪的心声并非个例。江珊珊分享了一个四年级男孩的故事：他也是“捏捏乐”爱好者，每次写作业卡住，就会边捏边思考，有时干脆停下笔，捏一会儿再接着写。“他的妈妈以为他注意力不集中，其实他是想靠‘捏’这个动作把焦躁感按捺下去，好让自己能坐得住。”江珊珊说。

面对孩子对解压玩具的着迷，家长的做法常常走向两个极端：要么没收，要么放任不管。在王慧看来，这两种做法看似相反，误区却相同：只处理了“物”，没有处理“人”。

直接没收玩具的家长，把“信号”当成“问题”来消灭。“家长忽视孩子的情绪需求，直接没收容易让孩子口服心不服，他们可能躲在课桌下玩、被窝里玩，又多了一层‘跟爸妈打游击’的紧张。”王慧指出，更值得担心的是，孩子从这场博弈里学到的是：“爸爸妈妈无视我的想法与意愿，还会批评我。”这也会导致孩子不愿跟家长沟通。

而完全不当回事的家长，则忽视了孩子发出的行为信号。玩具有流行周期，但孩子“需要安抚”的缺口若一直存在，他可能转向更隐蔽、更难干预的出口。王慧特别提醒，若孩子情绪低落持续两周以上未缓解，或出现不明原因头疼肚子疼、睡眠食欲明显改变、拒绝上学等状态，应及时寻求学校心理辅导室或专业机构帮助，紧急情况可拨打心理援助热线12356。

“我们要做的不是粗暴地没收，而是看到解压玩具背后那个需要被安抚的孩子，同时帮孩子发展出更多元、不依赖物品的情绪出口。跟风是表，求安是里。孩子的情绪被疏解了，自然会减少玩类似的玩具。”江珊珊指出。

在江珊珊看来，今天孩子成长中的压力来源，与过去已大不相同。过去的压力源相对具体，且能够随着场景切换暂时远离；现在的孩子压力却常常“永远在线”。除了同学关系、学习成绩，社交媒体上那些被剪辑、被包装的“优秀同龄人高光碎片”，也容易被孩子当作衡量自己生活的标尺，带来持续的“向上比较”和自我贬低。

另外，家庭里一些不经意的细节也会放大压力。父母关系紧张时，孩子可能被卷进去当“第三方”，成为家里的“传话筒”；家长嘴上说“不管你成绩”，可看成绩单时那一瞬间的失望、叹气、皱眉，孩子都看在眼里，产生“考不好对不起爸妈”的额外压力。



本版图片均为资料图片

因此，当孩子痴迷于各种流行玩具时，家长不必焦虑、急于纠正，先听听孩子怎么说、怎么想。“对于很多不擅长聊天的家长来说，玩具是一个很好的话头。”王慧指出，流行的玩具怎么玩、孩子的同龄人怎么看、他自己有没有其他的感受与想法……一个小小的玩具，或许也能成为家长了解孩子的入口，更好地帮助孩子疏解烦恼与压力。

看见孩子 给情绪一个“安全出口”

而倾听的核心，是让孩子感到被理解。王慧分享了一个案例：有个孩子抱怨月考考砸了，那次，她的妈妈没有忙着帮忙分析原因，而是回了一句“那你一定挺难受的”。孩子愣住了，哭了半个小时，然后主动向妈妈敞开了心扉。王慧指出，因为妈妈设身处地地共情了孩子，被说中的那一刻，孩子整个人放松下来，感到安全，情绪压力才得以释放。

回到李女士的难题：玩具到底该怎么管？王慧建议把这类玩具定位成“情绪辅助工具”，引导孩子守住两条底线：一是不影响课堂纪律和学习过程；二是不演变成攀比收集。规则最好家长和孩子一起制定。

“一起制定的规则，孩子才愿意遵守；家长单方面宣布的规则，孩子只会想方设法钻空子。”王慧说，家长偶尔参与进去，和孩子一起玩一玩、比一比，“玩具就从‘孩子的秘密’变成‘家里的话题’。”安全关也不能忽略，尽量选正规渠道、标识齐全的产品，购买前闻一闻有无刺鼻气味，也把判断方法教给孩子。

管玩具只是第一步，家长还需帮孩子建立不依赖物品的情绪出口。王慧推荐了几个成本低、容易坚持的做法：一是“心情温度计”，适合低龄孩子，每天问一句“今天你的‘心情温度计’是几分”，别急着追问，先请他讲讲发生了什么，鼓励孩子把情绪表达出来；二是每天15分钟“无目的陪伴”，不谈学习、不讲大道理，一起散步、做饭，家长不说教，孩子也会放下戒备与防御；三是“身体先行”，多陪孩子爬山、跑步、打球，很多情绪在运动中自然而然就释放掉了。

而所有出口里最重要的，是给孩子一条“愿意向家长开口”的通道。“倾听考验的不只是‘听’的功夫，更是‘接’的功夫。核心不是‘我听见你在说什么’，而是‘我用接纳、不评判、理解的态度，让你感受到我懂你，从而愿意继续说’。”江珊珊建议，开启话题别在孩子情绪上头的时候，先讲讲自己的心情、经历，打开孩子的话匣子；孩子开口倾诉，家长要少说“这有什么大不了的”“我要是你，早就……”，孩子最需要的不是解决方案，而是“被理解”。玩具一时能托住孩子的情绪，但真正能一直托住孩子的，应该是“让孩子敢说真话”的大人。

“这些年我在学校里见到的绝大多数孩子，压力都是在‘被看见’的那一刻开始松动的。”王慧说，家长不必成为完美的心理学家，“做一个愿意倾听、接纳包容、情绪稳定、内心强大的大人，就是孩子最好的心理资源。”

把表达的自由还给孩子

■ 马晓

儿子上三年级后，正式开始写作文了。没想到，这五六百字的小作文，竟成了一件让他发愁的大事。

每次老师布置作文，儿子都像“渡劫”一样：吃完饭就坐在书桌前苦思冥想，10分钟过去了一字未动，半个小时过去了才憋出两三行。一篇短文，拖拖拉拉一个多小时才勉强凑出来。终于写完了，我偷偷拿来一读，说不上写得多差，但跟优秀完全不搭边儿。内容平铺直叙，中规中矩，毫无新意。我就纳闷了，明明一二年级写看图写话时，他还挺有想法的，怎么一到整篇作文，突然就失去了灵感。就这，还不能多问，一问就是“不用你管”。

看着他那流水账似的作文，再看看班上其他同学的优秀范文，我这个平时写点东西、偶尔还有文章见报的妈妈，难免有些急躁和焦虑。于是，我决定亲自上阵给儿子当作文老师，帮他“开开窍”，把我写作中积累的经验悉数传授给他，帮他敲开文学的大门，尽快写出优秀范文。

说干就干，就从这个单元的作文《一次有意思的游戏》开始。我推门进入儿子的房间，摩拳擦掌：“来，妈妈给你设计情节，再添加几个反转，照这个思路去写，保准能拿个‘优秀’。”我激情澎湃、绘声绘色地讲解，恨不得把知道的所有方法、技巧和套路都一股脑儿告诉他。讲了半天，我口干舌燥，停下来满怀期待地问他：“明白了没？”结果儿子面无表情，只回了一句：“懂了，但我不想像你说的那样写。我参加的游戏不是你那个样子的，我想按照我的想法写。”

敢情我忙活了大半天，他一句也不往心里去，真是个榆木疙瘩！我的热情瞬间崩塌，忍不住训斥他：“按照你的想法？你有什么想法？你不会写，我现在给你讲，你还不听？”儿子抬起头，眼神倔强又清澈，直接回了一句：“不用你管，我自己想吧。”简单几个字，瞬间点燃了我的怒火，我气急败坏地说：“那你自己写，我不管了！”

待我离开，儿子关上房门，开始在桌前写他的作文，一直写到很晚。没想到，作文交上去后，他竟然真的得了一个“优秀”。作文发下来，我翻开本子细看：思路还不错，但结构不够完整、语言不够精练、情节设计不够精巧……在我眼里，这篇文章还有很大的改进空间。可翻到文末，老师的评语顿时让我闭了嘴：“观察仔细，描写有趣，老师跟着你笔下的文字也玩得很开心，进步很大！”再看看儿子嘴角得意的笑容和脸上自信的神情，我舒展眉头，认真反思：我是不是太着急了？是不是对孩子要求太高了？他刚从一二年级的看图写话过渡到三年级的整篇作文，尚未适应字数的大幅增加和写作结构的变化，我就急着用成人眼中的优秀标准去框住他。

想通之后，我不再纠结儿子的作文是否评优、是否被表扬，也不再随意点评他文章的好坏。我想，儿子平时喜欢阅读，积累充足，写出好文章是迟早的事。他现在需要的不是我的技巧、套路，而是自己的观察、思考，以及不被过多干涉的表达自由。我要做的，只是像老师那样给予他充分的肯定和积极的鼓励。

后来，每当夜深人静，儿子的房门紧闭，他又独自坐在书桌前慢慢构思作文时，我没有再推门而入去催促他，也没有强行纠正、刻意指导。我只是隔着门静静守候，不再打扰。我知道，这个倔强的孩子，正在一次次自我尝试、自我打磨中，悄悄沉淀、缓缓进步。

经过三年级一整年的摸索和积累，四年级时，儿子的作文有了肉眼可见的进步。我在他的文字里，看见了独属于孩童的纯真、细腻与灵动。他认真观察生活，写下“西红柿挺着圆滚滚的小肚腩，躲在绿叶后面偷偷地笑”；他精心养蚕，把小小的蚕宝宝比作细碎的芝麻，细致记录蚕从吐丝到结茧的生命过程；他的想象天马行空，以童真视角带领读者穿梭云端，感受雨滴幻化成云、再降落汇流成河的轨迹；他融会贯通，以读透翻烂的《舒克贝塔传》为背景，用梦境作引，写下一场热血又纯粹的奇妙冒险，构思新颖、语言幽默，得到老师的高度赞誉。

如今的他，早已不再畏惧作文，下笔从容、思路清晰，完全可以独立完成一篇不错的习作。偶尔我故意逗他：“要不要妈妈帮你看看，给你加点灵感，让你写得更出彩？”他总是一脸自信，淡淡回绝：“不用你辅导，我自己就能写好。”我闻言一笑，只轻声鼓励：“加油，妈妈相信你。”

这件事让我深深懂得，大人写作多靠技巧、靠套路，而孩子写作，却是靠观察、靠想象、靠真心。成人眼中的“优秀范文”未必符合孩子的标准；成人追求的捷径，也许反而会困住孩子的脚步。在孩子的写作世界里，应该把表达的自由交给他们。哪怕文笔青涩，也是他们自己的山河；哪怕文字朴素，也是他们真心的独白。