

亲子聊聊 · 30户家庭测试版

晚安 聊聊

3-5岁家庭 · 28晚测试卡

今晚不问作业，聊点彼此真正想说的话。

每晚一张 · 大人也回答 · 可以换题 · 可以不聊 · 可以只抱抱

建议A4双面或单面打印，沿虚线裁切。

今晚的心情天气

如果你今天的心情是一种天气，会是什么天气？

大人先说

我先说：我的今天有一点____，因为____。

聊开以后

这阵天气最想要什么？

玩玩一下

一起用脸和手演出两种天气，猜猜对方演的是什么。

给大人的一句话

孩子不需要解释原因，只说一种天气也算完成。

不要这样问：“这有什么好难过的？”

续到明天：明天遇到好天气时，互相眨一下眼。

枕头会说话

如果你的枕头会说话，它今晚会对你说什么？

大人先说

我的枕头可能会说：“你今天辛苦啦。”

聊开以后

它会用什么声音说？

玩玩一下

轮流把枕头当成话筒，各说一句“枕头的话”。

给大人的一句话

想象题没有标准答案，荒诞答案通常更有趣。

不要这样问：“认真一点，别乱说。”

续到明天：明早问问枕头昨晚有没有做梦。

今天最好笑的一刻

今天什么事情最好笑？

大人先说

我今天最好笑的一刻是____。

聊开以后

能不能演给我看？

玩玩一下

用慢动作重演那个好笑瞬间，最多30秒。

给大人的一句话

家长先暴露一点自己的笨拙，孩子会更放松。

不要这样问：“这有什么好笑的？”

续到明天：明天发现好笑的事，记得留给对方。

最想带上月亮的东西

如果今晚去月亮上睡觉，你要带哪三样东西？

大人先说

我一定会带____，因为____。

聊开以后

月亮上的床是什么样？

玩玩一下

用被子搭一个“月亮帐篷”，在里面完成对话。

给大人的一句话

选择能让孩子表达依恋与偏好，但不要强行解读。

不要这样问：“这个不能带，换一个。”

续到明天：明天一起找一个像月亮的东西。

给今天发一枚奖章

今天你想给自己一枚什么奖章？

大人先说

我给自己一枚“没有放弃奖”。

聊开以后

奖章是什么颜色？

玩玩一下

用手指在对方胸前画一枚看不见的奖章。

给大人的一句话

奖励努力、诚实、求助和尝试，不只奖励表现好。

不要这样问：“这也值得奖励？”

续到明天：明天留意对方一个值得颁奖的小动作。

动物交换日

如果我们明天变成两种动物，你想变成什么？

大人先说

我想变成___，因为它可以___。

聊开以后

它怎么跟你说晚安？

玩玩一下

用动物的声音互道晚安，音量要像小秘密。

给大人的一句话

避免把动物比喻变成嘲笑外貌或性格。

不要这样问：“你就像一只懒猪。”

续到明天：明天起床先用动物暗号打招呼。

本周最想再来一次

这几天哪件开心的事，你想再来一次？

大人先说

我最想重播的是我们____。

聊开以后

再来一次时想加上什么？

玩玩一下

一起做按下遥控器“重播键”的动作，再把画面讲一遍。

给大人的一句话

具体的小瞬间比“你最幸福吗”更容易回答。

不要这样问：“你怎么不选我带你去的那次？”

续到明天：下周真的安排一个10分钟重播。

身份交换一分钟

如果你当一分钟爸爸或妈妈，你会先做什么？

大人先说

如果我当你，我最想先____。

聊开以后

你会怎么哄我睡觉？

玩玩一下

交换枕头和称呼一分钟，各说一句对方常说的话。

给大人的一句话

重点是看见彼此，不把模仿变成讽刺。

不要这样问：“你看，你自己也知道不听话。”

续到明天：明天试行孩子提出的一条安全小规则。

三样神奇家务

如果家务会变魔法，你想让哪三样东西自己动起来？

大人先说

我希望袜子会自己找到朋友。

聊开以后

魔法会发出什么声音？

玩玩一下

选一件家务，用10秒设计它的“魔法启动动作”。

给大人的一句话

不要借话题临时布置任务；次日行动必须双方同意。

不要这样问：“那你明天就把这些全做了。”

续到明天：明天共同完成一件两分钟小家务。

藏在家里的快乐

家里哪个小地方会让你觉得舒服？

大人先说

我喜欢____，因为在那里我会____。

聊开以后

那里需要放一样什么东西？

玩玩一下

闭眼轮流描述那个角落，让对方猜。

给大人的一句话

关注孩子对空间的真实感受，不急着整理或评价。

不要这样问：“那里那么乱，有什么好喜欢？”

续到明天：明天一起在那里停留两分钟。

一起编一个三句话故事

我们一起编故事：有一只找不到家的小星星……

大人先说

我的第一句会留一个悬念给你。

聊开以后

最后谁来帮助它？

玩玩一下

每人一句，严格三轮结束；最后一起给故事取名。

给大人的一句话

限制长度能保持睡前节奏，也让双方有同等创作权。

不要这样问：“你这样接不合理。”

续到明天：白天把故事画成一幅画。

看不见的礼物

如果送我一个看不见的礼物，你想送什么？

大人先说

我想送你“被认真听完一次”。

聊开以后

这个礼物怎么打开？

玩玩一下

双手捧着“空气礼物”递给对方，对方做出拆开动作。

给大人的一句话

把抽象愿望转成小行动，但不承诺无法兑现的事。

不要这样问：“你怎么不送更懂事一点？”

续到明天：兑现一个今天说过的小礼物。

表情侦探

你能做一个“有一点生气、又有一点想笑”的脸吗？

大人先说

我先演一个又累又开心的表情。

聊开以后

身体哪里也会跟着变？

玩玩一下

一人演混合表情，一人猜；猜错也算成功。

给大人的一句话

帮助孩子认识复杂感受，不要求给感受贴唯一标签。

不要这样问：“你到底是开心还是不开心？”

续到明天：明天遇到混合心情时说暗号“表情侦探”。

我们家的秘密暗号

我们发明一个只有家人懂的“我爱你”动作吧。

大人先说

我的暗号要简单、不会让你尴尬。

聊开以后

什么时候最想用它？

玩玩一下

共同设计并练习三次暗号。

给大人的一句话

尊重孩子在公共场合的边界，暗号由双方共同决定。

不要这样问：“以后我做了你必须回应。”

续到明天：明天至少使用一次，但对方可选择不回应。

可以说不的三件事

什么事情你不喜欢时，可以对我说“不”？

大人先说

我先说：你不想被挠痒时，可以告诉我停。

聊开以后

你想用什么词让我马上停？

玩玩一下

共同练习“停一下”“换一个”“只想抱抱”三个安全词。

给大人的一句话

允许拒绝不等于取消所有规则；先区分身体边界与安全责任。

不要这样问：“小孩子哪有那么多不愿意。”

续到明天：明天家长主动尊重一次孩子的“等一下”。

难题求助站

遇到不会的事情时，你最想找谁帮忙？

大人先说

我也有不会的事，我会向__求助。

聊开以后

你希望他怎么帮？

玩玩一下

一个人扮演求助站，另一个用一句话说清“我需要你帮__”。

给大人的一句话

把求助当能力，不把它解释成软弱或依赖。

不要这样问：“这么简单也要别人帮？”

续到明天：明天家长向孩子请教一件小事。

家里的小规矩实验室

如果你能给家里加一条小规矩，会是什么？

大人先说

我也提出一条约束大人的规则。

聊开以后

谁来提醒？

玩玩一下

把规则说成“当___时，我们一起___”，避免只命令一个人。

给大人的一句话

孩子参与规则制定会提升合作感，但家长保留安全底线。

不要这样问：“你看，你就是想少做作业。”

续到明天：执行一条双方同意的24小时小规则。

把错误变成老师

今天有没有一件没做好的事？它教了你什么？

大人先说

我先讲一个今天自己的小错误。

聊开以后

下次想试什么？

玩玩一下

把错误想象成一位老师，给它取一个不吓人的名字。

给大人的一句话

先降低羞耻感，再谈下一步；睡前不复盘严重冲突。

不要这样问：“我早就告诉过你了。”

续到明天：明天只尝试一个更小的新办法。

勇敢不是不害怕

你害怕的时候，什么会让你勇敢一点点？

大人先说

我害怕时会先____。

聊开以后

谁可以陪你？

玩玩一下

用手比出从很小到很大的“勇敢刻度”，孩子选择今晚的位置。

给大人的一句话

不强迫孩子挑战恐惧，勇敢也可以是求助和暂停。

不要这样问：“这有什么好怕的？”

续到明天：只做孩子同意的最小一步。

如果今天能重来一分钟

今天哪一分钟你想换一种做法？

大人先说

我想重来的是____，我会改成____。

聊开以后

重来时需要谁帮助？

玩玩一下

用手做倒带动作，然后说出新的版本。

给大人的一句话

家长先承担自己的部分，不把话题变成孩子检讨会。

不要这样问：“那你现在知道错了吧？”

续到明天：完成一个双方同意的小修复。

我的身体小助手

身体哪里会告诉你“我累了”或“我不喜欢”？

大人先说

我的肩膀紧时，会提醒我休息。

聊开以后

它想让你做什么？

玩玩一下

从头到脚轻轻扫描身体，只说感觉，不互相触碰。

给大人的一句话

培养身体觉察，不进行健康诊断。

不要这样问：“你就是装的。”

续到明天：明天留意一次身体发出的休息信号。

家里的幸福照片

如果今晚拍一张全家开心的照片，大家在做什么？

大人先说

我的照片里，我们正在___。

聊开以后

谁站在哪里？

玩玩一下

摆出照片姿势，保持三秒，再描述照片名字。

给大人的一句话

不要求“全家必须幸福”，允许选择两个人或一只宠物。

不要这样问：“为什么照片里没有我？”

续到明天：安排一个可实现的“新照片”时刻。

我从你身上学到的事

你觉得我做什么很厉害？我也告诉你一件。

大人先说

我从你身上学到____。

聊开以后

你是怎么看会的？

玩玩一下

互相做一个“老师请受礼”的小动作。

给大人的一句话

欣赏要具体，不用“懂事”“听话”代替真实品质。

不要这样问：“那你怎么还没学会？”

续到明天：明天实际向对方请教一次。

未来的一天

你希望明天有一件什么小好事？

大人先说

我希望明天____。

聊开以后

我们能帮一点什么？

玩玩一下

双手合起来，把期待吹进“明天口袋”。

给大人的一句话

期待不是任务，避免变成对表现的要求。

不要这样问：“那你明天必须做到。”

续到明天：为期待创造一个很小的机会。

给家人充电

你觉得家里谁今天最需要充电？怎么充？

大人先说

我今天的电量是___。

聊开以后

你愿意提供哪一种充电？

玩玩一下

用手比电量；可选择拥抱、安静、倒水或什么也不做。

给大人的一句话

培养关怀但不让孩子承担大人的情绪责任。

不要这样问：“妈妈这么累都是因为你。”

续到明天：明天先问一句“你想怎么被陪伴？”

家庭超级队

我们家的超级队叫什么名字？

大人先说

我的能力是___，你的能力是___。

聊开以后

队伍的暗号是什么？

玩玩一下

设计队名、一个手势和一句短口号，控制在一分钟。

给大人的一句话

强调互补，不给家人固定负面角色。

不要这样问：“你的能力就是捣乱。”

续到明天：共同完成一个五分钟团队任务。

谢谢今天的你

今天你想谢谢我什么？我也谢谢你一件事。

大人先说

我谢谢你今天____。

聊开以后

你收到感谢时是什么感觉？

玩玩一下

把感谢说进手心，再轻轻把手心送给对方。

给大人的一句话

感谢不能成为交换条件，也不强迫孩子必须找到答案。

不要这样问：“我做了那么多，你只想到这个？”

续到明天：明天把一个感谢变成实际回应。

下一轮想怎么玩

这28天里，你最喜欢哪种聊法或玩法？

大人先说

我最喜欢____，最想改____。

聊开以后

你想设计的第一张卡是什么？

玩玩一下

孩子当产品设计师，口述一张新卡，家长只负责记录。

给大人的一句话

真实的“不喜欢”比礼貌好评更有价值。

不要这样问：“我们花了这么多时间，你还不喜欢？”

续到明天：兑现一个孩子提出的可行改动。

安全卡

孩子拥有拒绝权

今天不想聊

今晚可以不聊。你不需要解释原因。

一起说一句晚安，安静陪伴一分钟。

安全卡

孩子拥有拒绝权

换一个

这个话题不喜欢，我们马上换一个。

回到抽卡页，选择另一个话题。

安全卡

孩子拥有拒绝权

只想抱抱

今晚不需要回答，只需要你喜欢的陪伴。

由孩子选择抱抱、牵手、坐在旁边或保持距离。

今晚到这里

不是每次都要聊出答案。愿意停下来，也是一种互相尊重。

一起说一句晚安，或者安静待一分钟。