

亲子聊聊 · 30户家庭测试版

晚安 聊聊

6-8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

如果把今天的心情画成一张天气图，会有太阳、云、雨，还是风？

大人先说

我先画我的“心情天气”，再轮到你。

聊开以后

哪一件事让天气发生了变化？

玩玩一下

一起用脸和手演出两种天气，猜猜对方演的是什麼。

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

如果枕头记得你所有的梦，它今晚最想提醒你什麼？

大人先说

我的枕头会提醒我，今天有一件事还没好好放下。

聊开以后

你希望它替你保守什麼小秘密？

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

今天哪一个瞬间让你忍不住想笑？

大人先说

我先讲一个自己的糗事。

聊开以后

如果再发生一次，你会怎么做？

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

如果全家今晚搬去月球住一晚，你负责准备三样东西，会带什么？

大人先说

我先选一样实用的、一样好玩的、一样想念的。

聊开以后

哪一样东西不能带？为什么？

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

今天你做的哪件小事，值得给自己一枚奖章？奖章叫什么？

大人先说

我先说一件不一定成功、但我努力过的事。

聊开以后

如果不是结果，而是过程，哪一步最值得奖励？

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

如果我们互相选一种动物过一天，你觉得我像什么？你想当什么？

大人先说

我先选自己，不先评价你。

聊开以后

这种动物有什么优点，也有什么麻烦？

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

这一周哪一个瞬间值得按下“重播键”？

大人先说

我先讲一个和你有关的小瞬间。

聊开以后

那个瞬间为什么对你特别？

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

如果我们交换身份十分钟，你会给“当孩子的我”定什么规则？

大人先说

我先模仿你一个可爱的习惯，不模仿缺点。

聊开以后

哪条规则你希望我们家真的试一试？

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

如果你能发明一个家务机器人，它最该解决什么？

大人先说

我先承认一件自己也不喜欢做的家务。

聊开以后

我们能不能把其中一件家务变成游戏？

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

家里有哪个常被忽略的角落，会让你觉得安心或开心？

大人先说

我先说一个不是最贵、也不是最大的地方。

聊开以后

我们怎样让那个角落更舒服一点？

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

我们轮流接一句，编一个只有三句话的故事。开头是：“门外有一颗会说话的星星……”

大人先说

我负责开头，你负责让故事发生意外。

聊开以后

结尾要温暖、好笑，还是留个秘密？

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

如果不能花钱，你最想送家里每个人什么礼物？

大人先说

我先送一个我明天能做到的礼物。

聊开以后

你希望收到的礼物，可以怎样真正发生？

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

一种心情里能不能同时住着两种感觉？比如期待又紧张。

大人先说

我先讲一个自己同时有两种感觉的时刻。

聊开以后

两种感觉都在时，你希望别人怎么陪你？

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

如果在很远的地方不能说话，我们用什么暗号表示“我在支持你”？

大人先说

我先提供两个动作，你来选或改。

聊开以后

这个暗号在哪些场合不要用？

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

在家里，哪些事情你希望自己可以说“不”或“等一下”？

大人先说

我先说一件我会尊重你的身体边界的事。

聊开以后

哪些事情可以商量，哪些安全规则不能取消？

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

最近有没有一件事，你希望有人帮一点点，但又不想别人全部替你做？

大人先说

我先讲一次自己求助而不是硬撑的经历。

聊开以后

“帮一点点”和“全部代替”有什么区别？

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

如果一条家规可以试用一天，你想新增、删除或修改哪一条？

大人先说

我先选一条自己也必须遵守的规则。

聊开以后

怎样判断这条规则公平又安全？

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

最近哪一次错误虽然不舒服，却让你发现了一个新办法？

大人先说

我先讲自己的错误，不用你的错误做例子。

聊开以后

如果朋友犯同样的错，你会怎么安慰他？

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

最近有什么事让你有点害怕，但你愿意试一点点？

大人先说

我先承认一个自己的害怕。

聊开以后

“勇敢一点点”的最小一步是什么？

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

如果今天能重来一分钟，你想改变自己的哪一句话或一个动作？

大人先说

我先说一件自己对家人做得不够好的事。

聊开以后

现在还能做哪一点修复？

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

当你累、紧张或不舒服时，身体会发出什么信号？

大人先说

我先分享一个自己的身体信号。

聊开以后

别人怎样做，能帮助你照顾这个信号？

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

如果要选一个家庭瞬间放进相框，你会选哪一天、什么画面？

大人先说

我先选一个普通但真实的小画面。

聊开以后

我们怎样创造一张新的照片？

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

你从我身上学到过什么？我也说一件从你身上学到的事。

大人先说

我先说孩子真实影响过我的一件小事。

聊开以后

这种能力下次可以用在哪里？

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

想象明天晚上回到这里，你希望自己能告诉我什么好消息？

大人先说

我先说一个不需要运气、自己能参与的小期待。

聊开以后

如果没发生，还有什么也值得开心？

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

如果家人的能量像电池，今天谁可能电量比较低？我们能做什么小事？

大人先说

我先说自己的电量，不要求孩子照顾我。

聊开以后

帮助别人之前，怎样确认对方真的需要？

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

如果我们是一支超级队，各自有什么能力？还缺什么合作技能？

大人先说

我先选非成绩型能力，比如耐心或会逗人笑。

聊开以后

遇到分歧时，超级队怎样不互相攻击？

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

今天我做的哪件小事让你感觉被照顾？我也说一件谢谢你的事。

大人先说

我先说具体行为，不说“谢谢你听话”。

聊开以后

有没有一件付出没有被看见？

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

如果下一盒卡由你来设计，你要保留什么、删掉什么、加上什么？

大人先说

我先接受一条孩子不喜欢的反馈，不辩解。

聊开以后

什么会让你下次主动说“今晚聊聊吧”？

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。