



在生活中,我们常常遇到孩子乱发脾气,想要的东西没有得到满足就是一顿哭,这种情况经常让我们觉得束手无策。我们接受的传统教育并不允许孩子发脾气,发脾气被认为是无理取闹、不懂事,但我们往往忽略了一件非常重要的事情:任何行为的背后都是有情绪原因的。从本期开始,我们从儿童的情绪能力出发,一起探索孩子情绪背后的原因。

我们将分享一些理论性知识以及可操作的方法,让家长更好地去引导孩子情绪能力的发展。下面让我们一起详细了解一下:什么是情绪能力,情绪能力具体包括哪些呢?

情绪能力和情绪

背后的秘密

文\郭真礼

情绪没有对错

情绪重要吗?答案是肯定的,如果有人没有了喜怒哀乐,那人生也将变得枯燥无味。

我们常常会听到家长说:“我希望孩子天天开心,不要总是发脾气、整天愁眉苦脸的。”家长把情绪分为好与不好,这样是不是代表开心快乐是好的、生气苦闷是不好的?

其实情绪是人人都有的,也没有对错之分。情绪没对错,错的是什么呢?错的是坏情绪带来的问题行为。因此,我们需要让孩子学会一项能力:识别不同的情绪,并且分析自己的情绪诱因,选择一个合理的发泄排解方式,这项能力叫作情绪能力。

情绪能力简言之就是能够处理自己和他人负面情绪的能力,

主要包括:情绪理解能力、情绪表达能力、情绪调节能力。

什么是情绪理解能力?

由于儿童心理发展特点的制约,儿童情绪理解能力的发展主要体现在有意识地去了解情绪,包括对面部表情的识别、情绪产生原因的理解。

面部表情里的情绪。孩子在很小的时候就具备了识别面部表情的能力,比如在1岁左右就会“察言观色”。我们家宝宝在1岁多的时候,会因为我生气的表情吓哭,我假装很难过的时候他会安静下来,静静地看着我。到了3岁左右,孩子已经具备了识别高兴、愤怒和生气等基本情绪的能力。到了幼儿园后,应该进一步发展孩子识别各种面部表

【知识链接】

在儿童早期阶段,培养情绪能力具有重要的价值。一方面,早期情绪能力的发展影响着儿童个性、社会交往以及认知等各方面的发展,影响着个体成年后身心发展的各个方面;另一方面,情绪能力不是一个自发的过程,更多需要后天的培养。

情的能力。

理解为什么会产生情绪。3岁开始孩子会逐步理解情绪产生的外在原因,比如:他们可以理解小朋友会感到高兴,因为他收到了自己喜欢的节日礼物;他会感到伤心,因为最喜欢的礼物不见了……随着年龄的增长,他们可以理解更为复杂的原因,随之移情能力也会得到发展,从而站在他人的角度去看问题。

什么是情绪表达能力?

情绪表达能力是指通过可见的方式向外表达自己内在的情绪感受,包括语言和非语言两种方式。受到认知和社会化发展,儿童情绪表达能力的发展会经历逐渐规范化的过程,较小的儿童并不完全具备表达规则化的能力,随着这一能力的发展,儿童能用恰当的方式去表达自己的情绪。

什么是情绪调节能力?

是指儿童在社会能够接受和认可的前提下,对自身的情绪做出反应,运用一些方法去调节情绪,以此能够更好地适应社会,维持较好的人际关系。

准确理解情绪,学会正确表达

以上三种能力遵循从低级到高级、从简单到复杂的规律,在准确理解情绪的基础上才能正确表达和调节情绪。在详细了解这一能力的基础上,家长朋友们可以去对照孩子情绪能力的发展水平,做到“对症下药”,起到事半功倍的效果。家长可以有意识引导孩子采用积极的方式去表达和调节自己的情绪,对于低年龄段的儿童来说,情绪绘本是个不错的选择。

随着儿童情绪能力的发展,他们会更好地去处理自己的情绪,问题行为也会随之减少。

【读绘本,学情绪】

这里为大家推荐一本情绪绘本《我变成一只喷火龙了》,故事由“有一只会传染喷火病的蚊子——波泰,喜欢吸爱生气的人的血……”开始,以古怪国的阿古力当主角,将生气、喷火与破坏做连接,只要一开口就会喷火的人,当然是人见人怕,作者夸张地强调了生气带来的破坏性,令人印象深刻,故事在“又哭又笑,大火熄掉”的“解药”中结束,令人捧腹。

阿古力因为生气“吼”喷出大火,烧坏了他的家,烧坏了森林,影响到自己 and 他人。

他想了很多办法灭火,泡在水里、埋进沙里都不行,最后他实在忍不住哭了起来,奇妙的事情发生了,火被扑灭了。故事完了,好像又没完,因为波泰找到了下一个目标——爱生气的山羊。



妈妈在给宝宝读完这本书的时候还可以问问:“你觉得山羊被波泰咬了会怎么样呢?”还可以问问孩子:“你生气的时候是怎么表现的?你知道生气的危害有多大吗?如果你是阿古力,被传染了喷火病,你会怎么样?”相信孩子在读完这本书后,在情绪的表达以及情绪的控制上都会有很大的收获和改变。