



祁陶宇，科学学习力父母学院副院长，中国科学技术大学管理学硕士、中国科学技术大学终身学习实验室副主任。



就一定要有情绪一定要控制吗？

文 / 祁陶宇

请父母们根据下面的描述想象一个场景，然后想想你会怎么处理：你的孩子和另一个孩子在一起玩耍，突然另一个孩子抢走了你孩子手中的玩具汽车，你的孩子很生气，就动手打了那个孩子，你会怎么处理呢？

也许很多父母会因为自己的孩子打人而去打骂孩子，其实这个时候父母忽略了孩子打人的原因是玩具被抢走非常生气。处理这类问题，家长需要按照四个步骤来处理：首先站在孩子的角度，发现孩子生气的原因，然后接纳孩子的坏情绪，并向孩子表示理解他生气的原因；再告诉孩子因为生气而打人是宣泄情绪的错误方式；最后再向孩子亲自示范处理这种冲突的做法。

【案例】

今天跟朋友小英聊天时，她突然说她怀疑自己儿子有适应障碍，几个月了，他还无法适应幼儿园的生活，时不时就闹脾气要回家。这是为什么呢？原来自从儿子多多上了幼儿园，小英就开启了天天被老师叫家长的日子。小英的儿子多多今年刚上幼儿园小班，在幼儿园总是很容易就跟小朋友发生矛盾，而且一发生矛盾就情绪失控，大吼大叫要回家。

昨天，小英又被老师召唤到了幼儿园。起因是多多因为鞋子跟幼儿园的小朋友星星起了冲突。中午吃饭的时候，星星向大家展示了他的新鞋子，多多听到后就说：“我穿的也是新鞋子，这是我妈妈给我买的。”星星看到多多的鞋子上有些泥土，就说：“你骗人，你看你鞋子都脏了，这不是新鞋子。”多多受到质疑，非常生气，一下就把脚抬到了桌子上，大声反驳说：“我没有骗人，你们看，我的鞋子就是新鞋子，就是新鞋子！”可是，没有小朋友去看他的鞋子，他们还在看星星的新鞋子。多多更生气了，大声吼叫着：“你们都是笨蛋，大笨蛋，我才不是骗子！”这时老师走过来，看到多多把脚放在饭桌上，又听到他一直在说其他小朋友是大笨蛋，就说：“多多，吃饭的时候不可以把脚放在桌子上，也不能说其他小朋友是笨蛋，这样很不礼貌哦！”听到老师也批评自己，多多彻底爆发了，开始大吼大叫要回家。老师想让他安静下来，他就往教室外面跑。最后，老师不得不让小英先把多多带回家。

【案例分析】

多多真的是适应障碍吗？不，适应不是多多问题产生的核心，情绪管理才是。从新鞋子事件中我们可以看到，多多展示自己的鞋子是想要得到其他小朋友的关注，可是其他小朋友不仅没关注他，还质疑他的鞋子是旧鞋子，所以他开始生气，情绪也在逐渐失控。老师进来后没有及时安抚他的情绪，而是对他的不当行为进行说教，这导致了多多的情绪最终失控。

情绪管理是很多孩子都会遇到的问题，特别是2岁半之后，随着孩子自理能力渐长，自我意识开始逐渐体现，家长与孩子之间的情绪“冲突”就会越来越多。“不好，不要”，大声叫喊、哭闹反抗的行为是很多孩子通用的表达情绪的方式，尤其是年龄越小，这些方式采用得越多。我们经常说要让孩子做情绪的主人，其实就是让孩子学会管理自己的情绪，管理情绪包括两个方面的内容：一方面是能够充分地表达自己的情绪，不压制情绪；另一方面是要善于克制自己的情绪，要善于把握表达情绪的分寸。随着孩子年龄的增长，他们会逐渐知道要控制自己的情绪，也会逐渐习得新的情绪表达和情绪管理的方法。那么孩子成长过程中表达情绪和管理情绪的方式又是从哪里习得的呢？

家长成为好榜样

父母是孩子最好的老师。在幼儿阶段，孩子的学习主要靠游戏和模仿，而家长就是他们模仿的最好对象。管理情绪不只是小孩的问题，也是家长的问题。研究表明，6岁以前的情感体验，会对人的一生产生深远的影响。当孩子通过打人、骂人或自我攻击的方式来宣泄（错误方式，需要成人科学地引导），家长如果也歇斯底里地回应、想把孩子的情绪压下去，这家人基本上会整整齐齐地长成“苏大强”一家。因此，想要引导孩子管理情绪的时候，家长首先要控制好自己情绪，孩子才能从他们身上学习到好的一面，其次要避免用驱赶和粗暴制止等不当方式来逼迫孩子控制自己的情绪。

学会给情绪按暂停键

英国著名的儿童教育专家 Kathryn Mewes 把孩子情绪爆发的过程称之为“情绪山峰”，而且还分成相当贴切的四个阶段。第一个阶段：都是别人的错；第二个阶段：知道是自己让自己陷入了窘境；第三个阶段：哭泣并且接受了事实；第四个阶段：筋疲力尽，回归平静。在前三个阶段里，孩子都处于崩溃之中，根本就不想承认自己错了！所以在孩子情绪的爆发期，跟他们讲道理是行不通的，这时候家长一定要给予孩子情绪沉淀的时间。另外，对于比较小的孩子可以采取“转移注意力”的方式，先把孩子从激动的情绪里“拔”出来。等他冷静之后再告诉他，哭闹是没办法解决任何问题的。

带着孩子认识情绪

当孩子长大一些，在他情绪平复之后，家长们要让他能够察觉到自己的情绪，明白自己的感受是什么。帮助孩子说出自己的感受，找到一些恰当的能够和情绪对应的词语，这能够让孩子识别自己的情绪。家长要注意帮助孩子积累表达感受的词语。特别是要抓住机会教孩子表达，比如带孩子出去买东西，而东西刚好卖完，就可以跟孩子说这时候是沮丧的情绪；在到达游乐场所的时候会有愉快的情绪；在孩子发脾气的时候，自己会有难过的情绪。

带着孩子合理地发泄情绪

许多人对情绪管理概念的理解存在一些误区，以为情绪管理就是控制、压抑自己的情绪，不能生气、不能发火，也不能表达自己的不满。这其实是不好的。不管孩子产生什么样的情绪，都是自然流露的，打压不是办法，正确的途径就是帮助孩子认识它们并与其和平相处，教会他们怎么调节情绪。比如家长和孩子可以约定，生气可以，需要暂时等待五分钟再生气。任何东西从想要到得到都不是分分钟的事情，让孩子去习惯等待，也能够减缓孩子的不良情绪爆发，让孩子从自己的情绪里走出来。

作为父母的我们，有一项很重要的工作就是及早帮助孩子做好情绪管理，重视孩子的情感需求并对孩子情绪做出正确的引导，帮助孩子认识和管理自己的情绪，学会理解他人，让孩子从小就拥有优质的情商。