

爱发脾气孩子,请教TA“好好生气”

尝试和孩子交朋友 你会有意外收获

本报记者 黄盈莹

面对孩子的负面情绪,应该如何正确应对?来听听有成功经验的妈妈和身心疾病科医生的建议。

宝妈分享:这些事一定别做

贵阳市民王女士是一个6岁孩子的母亲,她的儿子木木从小到大都是周围人眼里的“别人家的小孩”,不是因为成绩好,而是因为情绪稳定,和其他同龄的小朋友比起来,差距尤其明显。在幼儿园里,同学喜欢和木木玩,老师也对木木赞不绝口,眼看9月份就要上小学了,杨女士也非常放心。

“我儿子的性格走到哪里我都不担心”。王女士说,她的原生家庭教育是比较传统的,家里都是父亲说了算,虽然总体是和谐幸福的,但是她从小都是不习惯表达自己的想法。再加上自己的表哥在大学时就从19楼家中跳下结束了自己的生命,一个家就这样支离破碎了。

“我堂哥就是因为得了抑郁症家里人没有留意,长期压抑自己的情绪,而我大伯又比较强势,他才22岁,人生才刚开始,这件事给我带来的触动很大,我太难过了。”

得知怀孕后,王女士就暗自下了决心,以后自己的孩子一定要在一个宽松自由的氛围里成长,所以孩子出生后,王女士全身心地投入陪伴和教育孩子。每当孩子有合理诉求时她都会想办法解决,如果不能满足孩子时,她也会想跟成年人一样跟孩子沟通,所以从3岁多开始,她已经能和自己的儿子聊天聊天,就像朋友一样。

“木木很少发脾气,有时候我急躁的时候他还会反过来安抚我,我和儿子的关系除了是母子,更像朋友。一个情绪稳定的孩子可以让家长轻松很多,对他自己的人生也会有很大的裨益,毕竟谁也不会喜欢跟暴躁的人相处”。

根据自己的经历,王女士分享了一些她的育儿经验,下面这些做法家长们一定要避免:

1.一哭就妥协

生活中,一旦孩子的需求得不到满足,轻则大哭大叫,重则撒泼打滚儿,接着就能换来爸爸妈妈的妥协和让步。慢慢的孩子也就习得了一种惯性思维:哭闹这种方式不但可行,还能让自己最快达到目的,那么孩子控制情绪的能力又将从何而来呢?

2.以暴制暴

“再叫我就打你了”
“下次还哭不哭”
……

面对情绪失控的孩子,家长最直接的解决方式,往往是以更强烈的怒气压制孩子的脾气,用更高的嗓门去盖过孩子的哭闹,甚至情绪失控到打骂孩子。生活中也不难发现,情绪失控的父母往往更容易养出情绪暴躁的孩子。因为家长激烈的应对方式,不但不能解决问题,反而为孩子树立了一个反面典型。

3.漠视孩子的情绪

带给孩子的伤害程度可以与打骂相提并论的方式,便是漠视孩子的情绪了。孩子无论怎样哭闹,家长都视而不见,以为小孩子哭过闹过就没事了。

在情绪上长期被父母冷漠对待的孩子,要么从小无法习得如何正确地控制情绪,遇到问题歇斯底里不知如何处理,要么唯唯诺诺看似懂事。实则却是因为孩子形成了讨好型人格。无论是哪一种,想必家长的心里都不是滋味儿。



资料图

专家建议:孩子易怒?可能是家长的问题

孩子情绪失控时,家长应该如何应对?当你的孩子出现哪些情况时,你需要寻求专业人员的帮助?带着这些疑问,记者采访了贵阳市第二人民医院身心疾病科主任医生罗颖。

问:孩子遇到不如意或者挫折时情绪失控,其行为背后是怎样的心理学原因?

罗颖:儿童的大脑在成年以前是没有完全发育好的,所以,大部分儿童的情绪控制能力比不上成年人,和大脑相关区域功能没有发育完善相关。他们儿童容易发脾气,有一定的生物学基础。

另外,这样的儿童,他的父母是否也存在容易发脾气的性格,可以说,容易发脾气遗传基因也会带给孩子,包括出生后成长在一个爱发脾气的环境里,必然也会存在一个爱发脾气的孩子。

问:当孩子情绪失控时,家长应该如何应对?

罗颖:作为家长,首先要了解孩子成长发育的规律。孩子确实相对成人来说情绪是容易失控或者是容易发脾气。我们是否根据当时的情况要给予孩子一些接纳而不是一味地觉得孩子发脾气是不应该的。其二,不同的孩子,对于事物的反应也是有区别的。那我们要根据自己孩子的个性特点和一些行为的模式习惯来采取相应的措施。但是没有统一的规律或者方法,尤其需要家长更多的耐心。其三,要学会判断。如果平时这个孩子脾气都很好,突然变得很暴躁,那就要考虑是否存在病理性的问题,因为暴躁的程度是有区别的。如果状况与大多数孩子有明显区别时,需要考虑到是否存在病理性的问题,并及时寻求专业人员的帮忙。

如果只是正常范畴的易怒的话,那

么家长要找到原因。比如说,是否家长也有一样的情绪模式?家长首先要考虑这个问题。另外,孩子是否遇到了困难或者应激事件,比如校园霸凌或者被社会闲杂人员骚扰,因为孩子的心智还未发育成熟,遇到挫折首先可能会责怪自己,如果他又解决不了自己的问题,攻击性就会是以暴躁的形式表现在外了。

如果出现这种情况,家长更要有耐心接纳孩子的情绪,和孩子沟通,不要气急败坏,维持与孩子的信任感,在沟通的过程中一定要就事论事。

问:孩子情绪失控达到何种程度时,或者出现哪些行为时,需要就医寻求专业帮助?

罗颖:孩子如果暴躁脾气,伴有其他的一些行为异常比如自伤自残,人际交往困难,学习困难,自言自语,性格改变等这类情况,我觉得应该寻求专业医生的帮助

问:接诊时是否遇到过相关案例。

罗颖:我之前接诊过一个男孩,12岁开始就长期脾气暴躁爱动手,但是家长没有引起重视,而且父母本身也存在一些自我情绪管理方面的问题。

等到16岁,因为打他的妈妈第一次来医院就诊,但是家长对于治疗的意见非常不统一,然后断断续续进行了一段时间非正规的治疗,再后来,他直接动手将自己的爸爸打伤,因为孩子个头越来越大,父母已经无法管理,情况越来越糟糕。

成年以后,这个孩子就发生了一个人格的定型,最后发生了人格障碍和抑郁症反复发作,这样的后果是我们大家都不愿意看到的。所以在出现端倪时尽早干预是非常关键的。

有家长曾抱怨孩子脾气大还犟,哪里不合他的心意了,他就开始哭闹,急起来还会“拳脚相加”。

生活中,像这样暴脾气小孩,因为不懂得如何用合理的方式表达情绪、控制情绪而吃了不少亏。

一方面,他们无法好好表达自己的感受和需求,另一方面频繁地发脾气,也使他们和爸爸妈妈的日常生活充满困难和挑战,亲子之间出现隔阂。



资料图

一位作家在书中写道:生气是一种极其正常的生活状态。生气的表达,目的是表达反对意见、改善心情,获得积极的改变。只是,你需要一点技巧,来规避生气带来的恶劣影响。这段话对于喜欢发脾气孩子来说同样适用,比起不发脾气,他们更需要学习“好好生气”的技巧。

第1步:允许孩子在情绪里待一会儿

很多小孩,一闹脾气会被长辈严厉呵止,鲜少有大人对孩子的负面情绪表示接纳。

孩子的愤怒,大人往往执着于制止。

其实,每个人都要有时间让情绪平静下来,孩子也一样,需要有释放情绪的时间,只有亲身体会各种情绪,才能更深刻地认识情绪、学会调节情绪。

我们要允许孩子心情不好。

如果父母能够敏锐地觉察到孩子的情绪

并做出恰当的反应,比如接纳、共情、宽慰,孩子慢慢地就能减少哭闹。相反,父母如果经常在孩子面前表现出不耐烦或者拒绝,反而让孩子更加崩溃。

想让孩子学会好好发脾气,大人要先懂得接受孩子负面情绪存在,让孩子明白:你有生气、愤怒的权利,它不过是众多情绪中的一种,爸爸妈妈不仅不会因此指责你,而且就在这儿陪伴你。

你可以抱着孩子,拍拍他的背,让他的

情绪“飞”一会;你也可以坐在他旁边,陪伴他,陪他默默地哭泣;对情绪激动的孩子,不妨抱着他到安静的环境里待一会儿……

在这个过程中,家长能做的只有耐心一点,再耐心一点,对释放情感的孩子多一分同情,将孩子的行为当成求助而不是对你的反抗。

在你的态度里,孩子觉得自己被看到了,被理解了,才会平静下来。

第2步:说出孩子的需要 并为他们的情绪命名

《正面管教》中曾经提到过,大多的父母认为在生气时就要解决问题,其实,这是最不适合解决问题的时候。

孩子发脾气时,不必惊慌着急,不要急着说道理,让孩子冷静下来,直到能够用理性大脑思考时再解决问题才有意义。

我们先去回应孩子的情绪,看见孩子发脾气背后的原因,说出孩子未能说出口的需求,比如:

“你想今天在外面多玩一会”

“你想晚一点再上床睡觉”

“你希望这件事自己决定”

当我们孩子的需求复述出来,不仅能让孩子感受到被理解,也能帮助我们共情孩子。

紧接着,描述他的感受:

“爸爸不给你买玩具,你很生气,很难过”

“我想你一定很懊恼”

“我很惊讶他竟然这么做”

……

孩子的词汇量可能不多,当我们使用大量的情感语言来回应他,不但有利于孩子平复心情,还能帮助孩子认识各种各样的情绪。孩子在获得安慰的同时,也渐渐地学会了如何用语言表达自己的感受,也就能减少坏脾气发生的频率,促进社交技能的发展。

第3步:帮助孩子寻找发泄情绪的方式

每个人发脾气的形式都是不一样的,有的人拍桌砸碗、有的人谩骂不停、有的人阴阳怪气,还有的人冷言冷语……

我们很容易产生敌意,呈现对抗状态,说出伤人的话。

其实,这种表达情绪的方法,在大部分的情况下只会激化矛盾,无法带来相互体谅。

我们在教孩子好好生气,实际上也是在教他们明白如何表达感受。

1.区分情绪和行为

我们所说的“接纳孩子的情绪”,并不是指什么都要接纳,尤其是一些暴力的行为。有的孩子发脾气时,闹出来的动静很大,比如乱打、乱踢、乱抓,甚至满屋子乱扔东西。

针对这种情况,需要父母进行干预和制止,让孩子知道:我们接受你所有的情绪,这并不代表接受你所有的行为。

不伤害他人,不伤害自己,不搞破坏,这是我们发脾气的底线。

这个过程,不要说教,不要惩罚,你越镇定,孩子越能感受到安全,越是在狂怒中平息。

2.平静之后的复盘

等一切都平静下来后,我们还能与孩子一起回顾当时的情形,他们可能会受益匪浅。比如当孩子从情绪旋涡中平静下来的时候,我们就可以告诉孩子:

“下次你如果觉得委屈了,你要告诉爸爸妈妈,不然妈妈不知道你到底想要什么。”

想要什么、想做什么、为什么一定要这个……这些需求和感受如何表达,需要父母慢慢去教孩子。

如果孩子是因为你拒绝他的无理要求而发

脾气,这时候简单向他解释为什么你要说“不”,并提出一些解决方案,比如为什么不能做某件事,什么时候才能做?

当父母不被孩子的哭闹所影响的时候,大部分孩子就能懂得行为边界在哪里,这也是规矩建立的过程。

3.和孩子一起探索发泄情绪的方式

我们可以根据自己的经验,平时可以教孩子用合理的方式发泄自己的情绪,尽量不要在“负面”情绪中待太久。

比如让自己平静下来的技巧:深呼吸可以有效调节我们的情绪,音乐和画画也能够帮助我们放松。

想要发泄的时候,我们也可以教孩子几个“妙招”:

捶打枕头

让孩子把生气的事写在纸上,然后撕掉去一个空旷的地方大声喊出自己的心声出门运动,跑一跑、跳一跳,挥洒汗水……

健康的宣泄方式,会让孩子今后更好地与情绪相处。

孩子的情绪管理是一步一步走向成熟的,这个过程很漫长,从小做好孩子的情绪教育,孩子一生都会受益无穷。

来源:中国教育报



孩子“生气”是一种正常的生活状态。(贵州图片库发)