



家长课堂

如何让孩子学会管理自己的情绪?

每个人都有自己的情绪,如何能够正确表达自己的情绪,是非常重要的事情。特别是对于每个孩子来说,他们更应该学会正确表达自己的情绪,而且还应该学会发泄自己的情绪,有一些不良情绪我们不提倡憋在心里,所以,正确管理自己的情绪是一件重要而关键的事情。

第一步:觉察情绪

这种觉察情绪的能力是进行情绪管理训练的基础,它包括两个部分:首先是家长能感知自己的情绪,其次是能感知孩子的情绪。

培养自我情绪感知能力,不仅要感觉到某种情绪,还包括接纳自己的情绪。因为一个准许自己发怒的母亲,才有可能准许孩子有同样的情绪;一个认可自己悲伤情绪的父亲,才更可能坐下来聆听孩子的悲伤。

第二步:把握机会

在适当的机会用合适的方式表达情绪。其实,一个孩子在伤心、生气或害怕时,是他最需要父母的时候。认同孩子情绪的时候,我们其实也在教孩子如何安慰自己,这个安慰自己的能力将让他受益一生。我们应该鼓励孩子说出自己的感受、标注自己的情绪,只有当孩子感到被人理解时,消极情绪才会逐渐消融。

第三步:倾听与认可

真正感同身受的倾听,需要我们认真地听,在听的时候懂得用眼睛去观察孩子的行为,捕捉他们情绪发出的信号;懂得通过自己的想象力,站在孩子的立场上体会他们所处的情形;懂得用安慰性的话语、不带任何批评地去回应自己所听到的一切;懂得帮助孩子标注自己的情绪;最重要的是,用自己的心灵去感受孩子体会到的一切。

第四步:帮助孩子表达情绪

在孩子感受到情绪时,帮他们为情绪贴上标签,或者说,帮孩子给他们的情绪起个名字,如嫉妒、紧张、担心、伤心、生气、害怕。这些词语帮助孩子把含混不清、令人害怕、不适的感觉变成了有界限、可以被定义的事物,并逐渐认识到,它们的存在是生活中正常的一部分。每个人都会经历愤怒、伤心和害怕等情绪,并完全能够独自应对。

第五步:划定界限,解决问题

对于小孩子来说,解决问题往往是从正确行为和不良行为划定界限开始的。比如,一个孩子感到沮丧,用打人、摔玩具、骂人等不好的行为来表达这种消极情绪。那么,我们首先要看到和认可这种行为产生背后的情绪,并为他贴上情绪标签。而在此基础上,我们还要让孩子理解有些行为是不正当的,也是不被接受的,然后,指引孩子想出更好更合适的方法来处理这些消极情绪。

据铸基教育网



父母情绪失控有多可怕?

前两天孟妈逛超市的时候,遇到一对母子在逛超市。只见这对母子在路过卖娃娃柜台的时候,男孩突然就问妈妈,能不能买下这一个娃娃。

妈妈拒绝之后,那个男孩就直接坐在了地板上,想用这种方式让妈妈妥协。但是妈妈并不买账,相反的,打了儿子几下,同时大声地呵斥,小孩估计也吓坏了,眼泪止不住地往下流。

附近有不少人被这一个阵势吓到,都想劝一下这个妈妈,不要继续打这个小男孩了。

妈妈不仅听不进去,还说周围这些人多管闲事。确实,小孩会造成今天的这个样子,和小孩妈妈的一些行为和教育都是有关系的。

A

中国亲子教育现状调查

秉持着暴力教育的父母,一旦情绪失控,就可能酿成悲剧。也许他们是恨铁不成钢,只是希望孩子变得更加乖巧、优秀;也可能,他们只是将孩子当做了自己泄愤的工具。

近几年,随着互联网的发展,越来越多家长对孩子的暴力被披露出来,也让更多的人了解到父母情绪失控到底有多可怕。

去年底,网友爆出的一段视频中,一名年轻女性,对一名身穿校服的女孩一轮又一轮的暴打让人愤怒。

《2019年度中国亲子教育现状调查》报

告中指出,家庭中的教育焦虑问题不可忽视,87%左右的家长承认自己有过焦虑情绪,其中近20%有中度焦虑,近7%有严重焦虑。

情绪焦虑的家长习惯于从外部向孩子强行灌输、施压,而没有激发孩子内心对于外部世界的好奇,使孩子丧失灵性。这样的“爱”,很容易被转化成为“恨”。

家人之间的相处,本来兵戎相见的时候并不多,那些偶尔存在的小摩擦,很多时候忍一忍就过去了。但很多人却根本不懂这个道理,他们总爱盯着家人之间的那点

小问题,永远都是一点就炸。以长年的临床及调查,孟妈发现,国内会“打孩子”的家长占了七成多,所以你千万不要觉得:“都什么年代了,还在体罚。”错!很多父母认为打小孩,是在“教育”,不是在虐待。诚然,孟妈有时候看到儿子调皮也会忍不住动手,但是最后都能忍住!

但是,很多情况下,有些大人容易因为一时的怒火攻心而失手,接下来就无限上纲、无法控制,最后执法过当,也造成无法弥补的遗憾,孩子的童年也因此烙下一层阴影。

B

学会控制或管理情绪的策略

其实,教养没有绝对的SOP,适当的管教我觉得都可以接受,但千万不要有一种心态:我是大人、我是爸妈,所以将对孩子的管教,视为一种“理所当然”,最后可能会有无法挽回的经验。如果你发现当情绪一上来,又无法掌控的时候,以下策略,欢迎参考看看。

控制情绪的策略重点:响应,但不反应。身体脱离现场——走开或走到另一个房间。

精神脱离现场——数到十或深呼吸。缓和情况——改变主题或发挥幽默感。赋予自己权力——提醒自己,你可以处理这件事。

同理对方——了解孩子的立场,并积极

倾听。

表达正面的情绪——微笑,专注在自己和孩子好的感受上,或当时出现的某件好事情。

你当然会认为说得比做得容易。你是对的。当你心烦时,你真的会很想发作。你需要练习——很多的练习——来驯服你内在的猛龙。行动和反应会成为习惯,而习惯很难打破。

孟妈必须先警告家长们,当你心烦时,你看待事情的方式容易让你做出糟糕的决定。有关父母与子女互动的研究发现,只要一个人(父母或孩子)在互动过程中加入一个敌意的评论,建设性思维就会戛然而止,让家庭成员之间容易发生争执,问题也得不到解决。

C

推荐情绪控制的书籍

最后,推荐大家一本情绪控制的书籍。每个人都会有消极的一面,比如我写不出稿子,或者忙碌了一天还要录68页课程稿的时候,心理也会出现焦虑的情绪。当我们陷入消极被动的状态,有的人很快

就能调整好,自己跳出深渊;也有的人生性并不乐观,或是自卑,消极情绪严重。这时候,不妨就看一下这本《积极情绪的力量》吧。

积极的人,做什么事情都会很有干劲,

还能调动身边人的积极性。这也就是我们常说的正能量满满的人。希望我们每个妈妈出现消极情绪的时候,都能突破自我,成为别人身边正能量满满的人。

据铸基教育网