

怎样控制自己不打孩子



在生活中,虽然每个父母都有自己独特的育儿方式,但是很多时候可能都会不可避免的打骂孩子,这对于孩子的健康成长来说,可能有很不好的影响,那么如何控制情绪不打骂孩子呢?

第一、关键时刻按下暂停键

立即告诫自己马上冷静下来,离开现场,或者去喝杯水,或者去洗手间洗洗脸。不要和孩子有正面冲突,有条件的话就让别人帮忙看孩子。没条件的话,就先什么都不要管,彼此都晾一会儿。

第二、调整好自己的情绪

孩子是我们带到这个世界的,引导教育就是我们的天职。要刻意去给自己建立个小目标,多长时间不吼孩子,一旦目标实现马上给自己一个奖励。

同时,学会接纳自己的情绪,任何人都没有资格因为你吼了孩子,就指责你不是个合格的爸爸妈妈。你永远是孩子最信赖的人。

第三、不要迁怒于孩子

大家试着回想一下,你们每次发火吼孩子的时候真的单纯是因为孩子犯错了么?

是不是太累了?如果是,那就给自己挤出一点休息的时间,偶尔不收拾屋子,偶尔点一次外卖没什么大不了的。

是不是没睡好?如果是,那就早点睡觉,把家务进行合理分工,工作适当减压。

是不是受了委屈?如果是,把心里话说出来,在一个家庭中,获得理解和包容,是每个家庭成员应有的权利。

是不是孤立无援?如果是,要恰当地示弱和求助。你要记住,带孩子不是你一个人的事,示弱也并不可耻,就做一个“不完美”的妈妈,那又怎样?

第四、找个发泄口

适当地发泄,但要注意避开孩子,比如躲在厕所里、阳台上、甚至跑到楼下去吼一嗓子。

或者是擦擦地洗洗衣服,让体力劳动减减自己的火气。

第五、要正确善后

如果所有方法都用了,最后还是忍不住动力手,也不要总是懊悔,这个时候还有件重要的事情要做:懂得正确善后。

这时,一定要给孩子一个温暖的抱抱,向孩子承认错误。

如果真的是孩子太调皮捣蛋,屡教不改的话,善后也要分几步。首先,要就事论事。不要一味指责孩子,更不能因此给孩子打上“不乖、不听话、坏孩子、捣蛋鬼”这样的标签。接着,要倾听孩子的声音。了解他调皮捣蛋背后的原因是什么,听听孩子的感受,要始终把孩子当成大人来对待,不要把自己的想法强加在孩子身上。最后,要给出方法。如果真的是孩子的错误,吼完之后要让孩子知道错在哪儿了,告诉他下次应该怎么做。

如果上面这些都做不到,再给你一个非常实用的建议,在家里面多装点监控,发火之后调出视频,自己多“欣赏”几遍自己发怒时的“风采”,或许会对自己有更深的认识。

我们当父母的要做好娃情绪的导师,如果我们自己都控制不住自己,又怎么指望娃能自己学会管理情绪呢?

要记住,在父母的情绪里偷偷藏着孩子的未来,不要让你的情绪磨灭孩子通往美好世界的桥梁。



接纳孩子情绪从“不讲道理”开始

以前经常给家长讲不要打孩子,要学会包容,很多家长私信给我说,道理都懂,就是遇到孩子调皮捣蛋,根本控制不住自己。

这是每位家长都遇到的问题,我们不是圣人,自然也就不是完美的父母,所以问题不可怕,可怕的是我们没有当成问题。既然认识到了问题,那就能够着手解决了。

不打孩子就是要从一点点的磨练开始,首先是学会接纳孩子的情绪。

怎么接纳呢?关爱、拥抱、温柔以待当然是办法,但真正的接纳是思想上接纳,表现最集中的就是我们的语言。在养育孩子中,我们最愿做的事就是给孩子“讲道理”。

A 聪明的父母不去和孩子讲道理

作为一个成年人,我们可以做到“理性>情绪”,所以我们处在情绪当中的时候,依然可以听进去道理。

但是作为一个孩子,他的大脑还没有发育到“理性战胜情绪”的程度。当孩子处在情绪当中的时候,是没有办法分心去听家长讲道理的。

孩子就想吃冰淇淋、薯片,想看电视,至于咳嗽、上火、眼睛不好?根本顾不上,也管不了,更想像不出咳嗽、上火、伤眼睛会怎样。结果是家长说的越多会越烦!

很多家长吐槽说:“孩子哭啊闹啊,讲道理他也不听,结果一严厉点,

吓唬他一下,他就不哭了。也知道这样做对孩子不好,但实在是束手无策”。

所以,只有我们认识到在孩子情绪激动时,讲道理是没有作用的,我们才会从主观上努力放弃“讲道理”的工具。

B 和孩子沟通最好的方式是“共情”

不对孩子“说教”,而是站在的孩子角度,去思考他遇到的问题,去理解他的情绪。

当孩子感觉自己的情绪被理解了,就有了安全感,情绪起伏自然就没有那么大了。

有一次,小元子为了玩他的玩具不吃饭,妈妈大姐轮番上阵讲道理,他就干脆置之不理。

我离开饭桌,蹲下来说:“我看看

小元子这个汽车拼得咋样。”说着,把他认为难拼的部分拼起来了。然后我告诉他剩下的问题饭后我们一起来解决。小元子高高兴兴洗手上饭桌了。

这里我选择的的就是“共情”,设身处地为孩子着想,和他进入同一个战壕,问题就好解决了。

孩子的成长过程中,总会遇到很多问题,这是不可避免的。

但是我们不能为了解决问题而忽视孩子的情绪,这就是本末倒置了。

孩子的很多问题,都是由情绪导致的。

让孩子学会情绪管理,孩子不在“情绪中做事情”,自然孩子的很多行为问题就可以得到避免。

而且一个良好的情绪,无论对孩子社交、学习都是有隐形帮助的。

C “共情”的前提是和孩子有“共好”

“共好”是我现想的一个词,合不合适我不知道,但我觉得确实很管用。所谓“共好”就是“共同的爱好”,这是有共同语言的基础,而且也是我们平时可以做的基础工作。

比如,前一段时间我有限制地让小元子和小梦宝看电视,我只选择《小猪佩奇》及《猫和老鼠》,我觉得这两部片子幽默、平和、宽容,不像有的片子那么闹。

但是在经过一段时间后,基本上该看的内容都看了,台词都快背过了,可依然不罢休,看电视的时

间越来越长,这样下去无论是保护视力还是生活习惯角度看都是不利的,元梦妈妈也向我提出了“警告”。

怎么解决呢?陪他们读书,虽然是个办法,但是每天坚持读一个多小时的书,大人的体力受不了,他们也会疲惫。做游戏,也坚持不了很长时间。

我忽然想起了家里的磁力画板,他们非常喜欢在上面写写画画,但是内容不系统,坚持不下来。

于是,我选择了学习幼儿简笔

画,妈妈正好准备了彩笔,这样我和孩子们一起,从简单的几何图形画起,把他们喜欢的动物、花朵、蔬菜、交通工具一点点呈现出来,俩小娃非常高兴。

现在也不急着抢电视看了,等我们创作完了,他们也困了,很顺利地上床睡觉了。

为了能和孩子们“玩”到一起,我们完全可以现学现用一点“特长”,其实并不难,但从“共好”到“共情”所达到的效果却是很奇特的。