

每个人都会遇到自己不接受或是不高兴事情的时候,那么孩子也是如此,他们在摸索、了解着周围小世界的同时也会因外部的环境刺激造成情绪上的反应。也因为孩子的逻辑思维还不完善,所以在那个当下,情绪就来了,脾气就来了。



# Good temper

## 好脾气,慢慢来

文 | 丛倩祯 图 | 资料

### 个案回放:

百货商店的柜台前,其其看中了一辆红色的小飞侠玩具飞机,在售货员阿姨的热心介绍和试飞下,其其的喜爱已经不是一点点,瞧,紧紧地握在手里,丝毫不想放开。

“妈妈,我要这个飞机!”声音很大也很响亮,透出一丝非买不可的坚定。

“其其,家里已经有很多飞机了,别买了!”妈妈伸手去拉其其,想赶快离开。

“不嘛,不嘛,我喜欢我要买,呜,哇……”其其哭着哭着就坐在了地上,而且声音越来越响,脾气越来越大,围观的人也越来越多,怎么办?妈妈最后碍于面子,还是给其其买了小飞机,而其其呢,拿到飞机的时候,脸上露出了得意的笑容。

遇到孩子发脾气要挟的时候,我们该怎么办?

### 丛老师解说

几乎每家的孩子都发过脾气,走进孩子的内心,我们发现有时孩子发脾气是希望引起父母的注意;有时发脾气是为了满足孩子的需要;也有时是为了我们不经意触伤他(她)的小小自尊。不要懊恼地看待孩子的发脾气,亲子关系的建立正是在一次次这样的情绪对抗中不断地了解彼此。有时需要我们一个拥抱,有时需要理性的说教,有时需要短暂的不予理睬,也有时需要注意力的转移……细心的爸妈要发现脾气后的真正原因,何时妥协?何时坚持?何时说服教育?逐步帮助孩子学会了解脾气、调整脾气才是真正的高手爸妈呢!

### 丛老师支招

1.了解真相。每一次孩子的脾气都是有出处的,所以了解真相以后,家长才能有的放矢地“对症下药”。

2.坚持原则。在处理孩子发脾气过程中,家长要坚持原则,若是孩子错了,坚决不能妥协,不然日后发脾气就有可能成为孩子的惯用方式。

3.强化步骤。对于脾气很大的孩子,我们可以按步骤分解大脾气,逐步增加要求,慢慢过渡。例如:先送回到孩子房,不能玩玩具,3分钟定时器结束就不能发脾气了。

4.宣泄情绪的方法。告诉孩子不高兴的时候可以唱歌,可以玩玩具,也可以告诉妈妈,妈妈会把不高兴

赶走之类的话。

5.注意力转移。孩子的思维水平还很低,当孩子发脾气的时候,家长可以选择他最感兴趣的事情,立即转移注意力,待情绪稳定以后,再和孩子讨论、指出不恰当之处。

6.积极鼓励。当孩子知道自己错了,并愿意改正时,家长要积极鼓励,并在预知的可能发生的情况下,做积极的提示。例如:宝贝想买玩具一定会和妈妈好好说的,妈妈很乐意买给宝宝。

7.案例分析法。当孩子熟悉的小伙伴因不高兴而发脾气的时候,家长可以和孩子讨论、分析,怎样做才能成为不发脾气,受人欢迎的孩子呢?

8.家长耐心。改正一个习惯并非一朝一夕就可以做到,所以当意识到孩子爱发脾气以后要耐心引导,慢慢改进。

9.榜样的作用。做一个好脾气的家长,才会身体力行地影响孩子,千万不要对孩子说,不能发脾气,而自己生气的时候,却要摔东西哦。

### 调整宝贝情绪的四步:

当孩子有情绪的时候,父母首先要接纳孩子的感受。然后去界定问题,看看是否是孩子在表达需求与感受。第三步启发孩子如何解决问题,改变情绪。最后帮助孩子找到情绪快乐的方法,并与孩子一起快乐起来!



Q宝语录

Q宝的邻居王叔叔下楼买烟,正好看到Q宝在Q爸的车上画东西。

王叔叔问:Q宝,你在干什么呢?

Q宝带着哭腔回答:我爸爸揍我了,你别告诉他是我在车上写的。

王叔叔走近一看,车门上用彩色水笔写着:老爸是坏蛋!

Q宝:我看到小朋友哭了。

Q妈:那你要怎么办?

Q宝:我要帮他擦眼泪。

Q妈:对。当看到别的小朋友哭,你要上前去安慰他,千万不要嘲笑他,这样小朋友才会和你玩。

Q宝:妈妈,那冰箱里的冰淇淋也流眼泪了,我想去安慰它!



丛倩祯

硕士  
国内著名教育专家“完整教育”理论创立人  
美国“PPC全球公司”特邀亲子咨询师  
美国加利福尼亚“婴儿与父母”项目会员  
国家心理咨询师&国家注册催眠师

### Q&A

Q: 宝宝18个月,社区里的爷爷奶奶叔叔阿姨都很喜欢他,每次在小花园里玩的时候,总有人来逗他,给他点东西吃,他也习惯性地拿了,我不想让孩子养成随便接受别人东西的习惯,但是他又那么小,和他讲道理能明白吗?(广州 刘雨)

A: 刘妈妈,你好。你的担心我很理解。这个年龄段的宝宝物权的概念还不完善,不知道自己和别人物品的区别,所以才会谁给都要,但这不是宝宝的过错。我们需要不断引导宝宝建立物权的概念和意识。先在家里定一些规矩,哪些物品可以拿?哪些不可以拿?若是想要,要妈妈点头,妈妈摇头就不能拿。让宝宝学习支配自己的物品,当他人需要时也要征求宝宝的意见……当宝宝逐步理解了我和他人的区别时,就不会随意接受他人的物品了。

Q: 宝宝已过了两周岁,可一直不喜欢跟别的小朋友玩,每次带她出去玩时,看到别的同龄宝宝,我们让她去跟人家握个手,宝宝都是死赖着不肯去,而且要拖着我们去反方向走。而在家里,她却是霸王,指挥着全家人干这干那,不如意了,还要打我们一下,可到了外面,见了生人就跟个孙子一样,缠着我们,不肯撒手。这样的孩子我怕以后进了幼儿园很难适应集体生活,该如何教育?(厦门 张涛)

A: 张爸爸,你好。首先提醒你不要这样说宝宝,因为对于两岁的宝宝来说,家里,外面环境的区别是巨大的,这个阶段也正处于宝宝的环境敏感期。我们要理解宝宝的心理感受和小小担忧。其次在和孩子的相处中要多多鼓励和引导,增强宝宝的自我肯定和自信心。家长可有针对性地选择一两个小朋友和宝宝频繁交往,让他们建立亲密关系,并让宝宝在相处中体会同龄伙伴的愉快感受,才有助于提高宝宝日后与他人的主动交往能力啊。

