

当孩子发脾气时,这个爸爸的回答暖爆了!

父母一不打压孩子,二温暖接纳孩子,三找出孩子情绪爆发的原因,四给孩子合理的疏导,五给孩子树立情绪控制的榜样,六悦纳、善待自己和孩子的情绪,让其有来有去,来去自由,畅通无阻,就达到情绪管理的目的了。

在孩子的成长阶段,常常会遇到各种各样的情绪问题,当孩子情绪低落时,当孩子遇到挫折时,当孩子不知所措时,正确的应对方式是什么呢?

近日网上一则小女孩与父亲对话的视频得到了许多网友的点赞。视频中,小女孩问“脾气不好该怎么办?”这位父亲“你不必天天开心”的回答被大家称为“暖爆了”!

坏心情和好心情一样,都是生活中必然经历的,就如同生活的两面,无法完全割裂和分开。当孩子心情不好时,聪明的家长应该怎样做呢?下面几个妙招很管用。

爸爸开导女儿不要生气太久,超暖!这样耐心才是教育孩子正确方式之一

在视频中,这个父亲的说话方式和态度,处处能看出来他对女儿的耐心和尊重。

“重要的是你要把你的想法说出来,这样我才能知道你的底线在哪里,我会尊重你的底线,绝不会越过。我尊重你,也尊重你的心情,要是今天不适合跟你开玩笑的话,你只需要告诉我,我就不会了。”网友们纷纷表示,这个爸爸的回答真是“暖爆了”!

曾在一篇文章中看到过类似的故事:一位妈妈之前看一档育儿栏目,当女主持人聊到她的先生教儿子把不良情绪转移到一块石头上,没想到效果很好,儿子通过紧握石头泄愤慢慢学会了管理自己的情绪。

她觉着挺有意思,就想如法炮制,治一治性子急的女儿。

于是,她把一块小鹅卵石交给女儿,很郑重地跟她说:“这块神秘的石头有妈妈的祈祷,你带在身上,当生气或者没办法控制自己情绪时,就用力紧紧握着它,把自己的不良情绪传给它,它会通通吸掉,你的内心慢慢会变得越来越平静。”

女儿瞪大双眼,半信半疑地把石头装进口袋里去上学了。

下午放学时,她高兴地说:“妈妈,我试过了,好像挺管用,我今天没有因为着急发火了,我们以后管它叫‘愤怒的石头’吧。”

所以,情绪不是什么洪水猛兽,当孩子遇到情绪不佳的状况时,家长们不应该马上训斥孩子“不要哭”,而是应该接纳孩子的低落情绪,引导孩子正确疏通。

重要的是不让情绪控制,而是用有效的办法管理它。

问问自己,你和孩子是朋友吗?

“好爸爸”黄磊曾经这样说过:“我从未把她当作孩子,她是一个有思想的人,她有她的秘密,她的想法,她的人生。她不属于我,我们之间是彼此独立的个体,我不把自己的意志强加于她,我们像朋友一样相处。如果她不要做一些事情,她就要承担不做的结果,为自己负责。”

一位妈妈分享的故事印证了这个道理:有一天,天气转冷了,孩子不想穿棉鞋,他坚持要穿凉鞋上学,对妈妈的建议不予理睬。于是这位妈妈带他到阳台感受北风呼呼吹的寒意,还端来一盆冷水示意他把脚放里面试试,对他说如果穿凉鞋脚就会冰成这样。他马上把脚缩回乖乖选一双棉鞋穿上。

有人可能会觉得多此一举,哪有时间跟他们磨叽,狠狠教训两句就搞定了,的确,这样大人更省时省心了,但孩子不是能任由你摆布的洋娃娃,他只是个急着长大想证明自己的小孩儿,为何连个小小的试错机会也不肯给他?没有人喜欢被控制。

孩子生气的时候最不希望被“劝阻”,最需要的是被“理解”。理解孩子的情绪,为孩子留出“静一静”的空间。

家长需懂得:孩子不会无缘无故发脾气,气头上的家长常常觉得孩子是在无理取闹,可是冷静下来想想,估计他们也挺委屈的。谁会好端端的莫名开始发脾气呢?任何一种情绪都有由头,大人如是,孩子也一样。忽然暴躁起来的孩子,很有可能是由

于这些原因:

身体不适

很多时候,孩子发脾气可能会是因为身体不舒服。累了,困了,肚子疼或者头晕,一些身体上的不适都会使孩子的情绪比较敏感。

需要被忽略

在家陪孩子玩,自己却在刷手机;带孩子出去玩,自己还在刷手机。孩子遇到问题了,一次次地投来求助的信号,却都被我们屏蔽了。情绪上得不到关注和照顾,常常是引起孩子发脾气的最主要原因。

有样学样

一个爱发脾气的家长,最后往往教育出来的孩子就会变成爱发脾气的人。孩子总是喜欢模仿家长的言行举止,家长脾气暴躁,孩子个性也不会太温善。

面对忽然而来的小脾气,做家长的如何正确引导和对待,尤为重要。

孩子发脾气时,怎么做才是好家长?

1.家长自己要保持乐观心态

父母的情绪是影响孩子最强大而无声的力量。如果希望孩子快乐起来,家长首先要表现出乐观向上的情绪,孩子会渐渐受父母感染,转变自己的情绪。例如父母在与孩子沟通时是笑容满面的,孩子也会受到感染,能够很快摆脱坏心情。

2.转移孩子注意力 当孩子发脾气时,转移注意力是个不错的方法,这个时候可以带孩子到亲朋好友家串门,与孩子一起外出旅游,或是让孩子多参加体育、文娱活动来转移注意力。海边和山野等广阔的地方能够开阔孩子的视野,使孩子的心情得到放松。

3.引导孩子进行积极的心理暗示,适当宣泄心中的郁闷情绪引导孩子倾诉,必要时到旷野无人处大喊大叫、大哭一场,及时宣泄负面情绪。

4.引导孩子用名言警句和名人经历激励自己找一些经典的名言警句激励孩子,引导孩子读名人传记,名人失败或成功的经历

会让孩子重新振作起来。

5.接纳孩子的情绪

面对发脾气的孩子,这个时候,最忌讳的就是,孩子愤怒,家长比孩子更加愤怒。面对孩子的冲动行为,家长首先要做的不是去区分事情的对与错,而是帮助孩子面对情绪,接纳他们表达情绪的权利。

当孩子特别激动时,过去抱抱他,他哭得那么可怜难道自己不心疼吗?心平气和地抚慰,帮孩子从被愤怒控制的情绪中脱离出来。

6.鼓励孩子表达内心想法小孩子是不会无缘无故发脾气的,他暴躁的情绪背后,一定有他自己的想法。孩子不悦,可以引导孩子说出自己的感受,有的孩子会说我感觉自己很难受,想打人;有的孩子会说我想要自己看到的东西全部砸烂;有的孩子会说没有人陪我玩,我很不开心.....

如果孩子能积极地用语言描述的时候,那恭喜你,孩子已经开始拥有情绪管理的能力了。要知道,比愤怒更加可怕的是,孩子慢慢成为了不会表达愤怒的人。

7.父母要自我检验孩子的脾气,跟父母息息相关。一个爱发脾气的家长,最后往往教育出来的孩子就会变成爱发脾气的人。

孩子总是喜欢模仿家长的言行举止,家长脾气暴躁,孩子个性也不会太温善。情绪化,被常常发脾气的父母带大的孩子,情绪问题更多。

8.家长要保持冷静大多数父母在孩子发脾气时,一般是先哄哄,哄不好就吓唬,吓唬不管用就骂,当孩子持续哭闹不止时,他们自己的脾气很可能会跟着点爆,接着就要开始动手了。每个孩子的个性不一样,当她们发脾气的时候,家长们需要进行的方式方法会不一样,但是最基础的就是——耐心。耐心地观察分析他们哭闹的原因,耐心地回应。当然,这个过程可能很漫长,甚至家长们也许都会忍不住失去耐心。但是,育儿即育己,和孩子一起成长,不也是需要修行的一门功课吗?

父母的问题,孩子都有答案

每一位父母都望子成龙、望女成凤。但是,对于如何引领子女成才,父母心里总有一大堆疑惑,总想着寻求教育专家的帮助。

然而,父母们不知道的是,他们的问题,孩子们就能给出答案,并且对于解决问题会十分受用。

在2020润泽园学习会上,有这样一档赢得广泛好评的节目——《父母的问题,孩子都有答案》,孩子们通过自己成长的切身实证为家长们答疑解惑。

他们是如何解答父母那些焦虑难题的呢?我们一起来看看。

孩子们的自我介绍

席少卿,27岁,毕业于中国传媒大学南广学院。学习中华文化,修复了与父母的关系,感受到了身边更多的爱。

刘嘉诚,25岁,毕业于美国明尼苏达大学。学习中华文化之后,链接到了更大的能量,与母亲的关系有了较大缓和。

杜叶,毕业于哈佛大学教育学院,在海外学习与工作十余年。与中华文化相伴的六年中,非常真实地感受到文化自信与民族复兴这股伟大的力量。

答父母问

刘利

儿子今年18岁,从小学习中华文化,如今在悉尼读书将进两年,并有在悉尼读完硕士的计划。我很担心,九年时间是否会让他受西方文化的影响,而忘记中华文化?

杜叶

如果孩子从小在中华文化的熏陶下成长,怎么会因为到了另外一个国家就忘掉呢?比如,一个孩子从小就爱他的父母,这是他的天性,怎么可能换了一个国家就不爱了呢?

从更深的角度来说,刘阿姨可以看一看自己和孩子的关系,想一想自己的心是否足够有能量去引领他。如果是,即使孩子身在海外,他也能够感受到这份力量。

所以,坚定地成长自己就是最好的答案。

比如,当孩子遇到窗口期的时候,您可以有智慧地引导他,分享一篇文章或者通一

次话,让他感受到您无条件的爱与智慧。那么,他自然会被吸引。

而且,当您把自己的生活过得丰富、充实,拥有一份热爱的事业或者是公益工作,远在海外的孩子也不会为您担心。

其实在海外多年,我发现许多孩子会担心父母生活在空巢家庭。有的孩子每天一定要和妈妈视频,但家庭微弱的力量依然让他感到揪心。其实,我跟我的母亲一周就通一次电话,但那个链接的能量足以让我坚定地再前行一周,或者是更长时间。

这一份母子连心的情谊是不会因为距离的拉长而改变的。同样,您坚定地成长自己,孩子也一定会继续地成长。

此外,中西方文化其实并不对立。

心怀祖国、贯通中西、融会古今、利益天下,中华文化本来就是利天下的文化。

学习传统文化之后,他可以发挥自己的特长,在当地做许多事情,利益到当地的人。

所以,引导孩子多做一些正能量的事情,他的自信就能够生起,那么他会更加会热爱自己的文化,并且践行出去。

滕璐曼

儿子13岁,初二,正面临青春期。孩子有远大的目标和理想,未来想当导演。但在每次考试或者突然发生什么事情的时候,他会发无名火,比较情绪化。作为家长,我们到底应该在什么时候与他沟通呢?

席少卿

曾经我与父母的关系非常不融洽,父亲的脾气比较急躁,在初中之后,我开始有了逆反情绪,与他常常都是互相对抗的状态。

我觉得这个时候,要关注的是对方内心的渴望。脾气其实表达的是一种需求,你没法去满足他,他没法说出来,只能通过发脾气来告诉你。

现在,每当发脾气的时候,我会观照自己到底是为了什么对别人发脾气并进行反省。在不断地净心练习中,我渐渐能够洞悉到对方当时的心理状态,并读懂了父亲。

其实,不管是对父母,还是身边人都是一样的。只有真诚地把别人装在心里,才能更透彻地懂得别人的情绪和想法。

陶峻

儿子留学归国、找工作、娶妻、生子,我原本对于儿子如此的状态感到十分满意。但正是由于这样一个错知错见的引领,让儿子满足于现状,过着一种小富即安、不思进取的生活。我想带领32岁的孩子学习中华文化,可是他非常不情愿,我该如何解决这一问题呢?

刘嘉成

母子连心,彼此成就

首先,想分享一个词,叫做“母子连心”。曾经我的母亲热衷于给我推送各种文章,并向我诉说她学习中华文化以来的改变。过去的我十分抗拒,因为母子连心,我真切地感受到,母亲所说的那些改变,都只是停留在说教上,最终目的是想让我改变。

转折点是前段时间与母亲的一次通话。那一段对话中,我没有再听到她描述自己的改变,而是立志要成为甚至超越一位在业界知名的管理学家。

那个时刻,没有言语的描述,但我反而比之前更能感受到她的改变,感受到她的引领,而不再是单纯的说教。

那个时候,在我25岁的人生中,第一次在同母亲的交流中流下了喜悦的泪水,我为我的母亲而开心、骄傲。

所以,母亲实质性的改变才能带来孩子的改变,自己改变了,自然就会和孩子在高处相见。

朱金茹

两个问题。

1.儿子27岁,今年刚毕业参加工作。面临着新的社会环境、工作、房子、车、贷款等,他感到压力很大,作为母亲该如何帮助他环节压力呢?

2.如今,网瘾的孩子特别多,一直困扰着许多父母,如何帮助父母们解决这个困扰呢?

席少卿

在这个年龄段,其实许多年轻人都会遇到来自现实社会的压力。

但是,这份心中的压力其实很大程度上来自于父母。因为父母对孩子物质上的期

待,无形中给予了年轻人压力,并不断推着他朝这个人生的目标不断地前进。

然而,在27岁的我们,刚刚毕业,真的需要去拥有这么好的物质生活吗?

在这个年纪,年轻人更应该去立志,去思考在未来的十年、二十年中我要成为一个什么样的人,取得什么样的成就。

所以,我们要从当下现实的压力中跳脱出来,将目光放得更长远,为以后的人生战略做一个规划。

徐宏

小女儿三岁半,正在上幼儿园,经常回来会问我“妈妈,老师真的喜欢我吗?”尽管平时生活中,我们对孩子已经很用心了,但她总是缺乏安全感。作为父母,我们该如何引领这么大的孩子成长呢?

杜叶

孩子虽然年纪小,但她的心灵是如此清澈,她可以在日常生活交流中感知到些什么。

在这个窗口期,家长可以引导她做一个迷你的反省练习。比如问她:

“孩子,你为什么这样说啊?”

“那你觉得老师为什么要这么做呢?”

诸如此类的问题,一是帮助家长了解事情的经过,二是在孩子心中种下一个反求诸己的种子。

然后,您可以继续再引导,如:

“在这个幼儿园,上一周你有没有帮助小朋友?”

“你有没有什么闪光的时刻?”

让她对环境能够产生积极的认知,能够经常回到自己,这样孩子在遇到事情时,更容易回到自己身上找原因、找方法。

孩子缺乏安全感,本质上作为父母,可能心里有负能量,缺乏安全感,然后传递给了孩子。

所以,父母也要引导自己,在起心动念处爱更多的人。主动真诚地向身边的人付出爱,而不是一味地担心和索取别人的爱,强者付出爱,弱者索取爱。

这样才能在任何时刻将信心和能量传递给自己的孩子。