

## 13个孩子情绪管理案例，爸爸妈妈不要错过！



01  
果果2岁8个月，刚上幼儿园。她非常喜欢幼儿园，老师也挺不错。

但是最近老师反应说：“果果什么都好，就是一句都说不得，刚说一句，还没批评呢，她立刻就哇哇大哭！”自尊心这么强，以后怎么办呢？

2岁多的孩子都是这样：不希望别人说她不好，听到不好，最直接的反应就是把难受的感觉表达出来。

其实任何人被批评时，都会难受，只不过成人有更多表达方式，比较容易恢复而已。

而2岁多的孩子拥有的表达方式很少，哭，通常就是最直接的表达方式。

重要的是，先接纳孩子的情绪：“被批评当然会难过。”

然后告诉孩子：“老师这样说你的时候，她说的是一件事，而不是针对你这个人。”

常常这样对孩子讲，她就能明白。

另外，妈妈平常在对孩子说话时也要注意，不能说：“你这个人真笨、真懒惰、真差劲。”

措辞要针对事情，而不是人。

02  
女儿一遇到任何挫折都会哭鼻子。比如和小朋友合奏曲子时，她没有跟上节奏就会有特别强烈的挫败感。我该怎么帮助她才好？

把这当成一个机会教导她：当她遇到挫败的时候，应该怎么办？

我不赞成没完没了地安慰孩子，跟她说“没关系”。

因为，有时候安慰会减轻孩子的挫折感，而当挫折感不是来自于道德上的对错时，就应该让孩子学会面对和接受生命里的不如意，比如别人不喜欢他，或者他做得不如别人好。

简单的安慰之后，直接告诉孩子失败后应该怎么做就可以了，因为她总要学习如何面对挫折。

比如当某个小朋友做得比她好时，让她观察这个小朋友好在哪里？她是怎样做到的？

父母千万不要指望让孩子回避竞争，也不要教导孩子别去和别人竞争，最重要的是，我们和孩子都要用正确的态度面对竞争。

当然，如果爸爸妈妈在自己面对挫败和竞争时，示范好的处理方式，那么这对孩子会是最好的教导。

03  
悠悠平时难免会因为调皮受到我的批评。

以前批评他，他会生气地扔东西以发泄他的不舒服，但是扔东西的结果就是导致我更多的批评，所以现在他改成在自己手背上狠狠咬一口，来发泄自己的情绪。

孩子这种发泄情绪的方式让我觉得很心疼，也很苦恼。

可是孩子在成长的路上，不受一点批评是不可能的。我应该如何帮助悠悠排解受批评以后难过

的情绪？

如果孩子表现已经到了这种程度，说明妈妈的批评过头了。

孩子伤害自己已经是一种偏差行为，而这种行为表明孩子内部的情绪过满，超出了可以承受的范围，这十之八九不是因为孩子过度脆弱，而是妈妈的态度过了头，自己却毫无察觉。

所以，现在妈妈要做的不是想办法让孩子学习承受情绪，而是反省自己在批评孩子时，声音和语气里有没有过大的力量？声音能量过大，语气过于强硬都会引起孩子的过度反应。

试试改变自己对孩子说话的方式，看能不能好一点！

如果温和和客气的教导对孩子不管用，我们也可以尝试其他办法，比如，孩子不肯收拾东西，我们就不同意他出门玩，直到他完成分内的事情。

即使当孩子犯了很大的错，我们需要用认真、严肃的态度讲尖锐的话时，我们也要用身体和孩子做连接，比如靠近他，用手握着他的手或肩膀，告诉他：“你刚才那样做，妈妈觉得错得太离谱。”

这样，孩子比较容易听进去教导，因为这种方式让孩子感觉自己只是被批评，而不是被拒绝。

“妈妈的批评不代表妈妈不爱我、不要我”，恐惧也会因此减少。

另外，我们也可以反其道而行之。

比如当我们想让孩子养成收拾东西的习惯时，那就在孩子收拾好东西的时候表扬他：“你自己收拾了，真好。”或者“东西收拾得整整齐齐，放回了原位，我很高兴。”

04  
有一天我出门上班，走得比较着急，没太照顾到女儿的情绪。

后来听家里的老人说，女儿在家哭了好久，一直喊“找妈妈”。等我下班回到家，她早已没事了，我还是不太放心，睡觉前问了问她：“今天不是哭了？妈妈走时没抱抱你，是不是委屈了？”我想知道，这样做过头吗？我对孩子的情绪的关注是不是有些过头？

妈妈的办法是可以的。至于有没有必要，那要看妈妈和孩子两个人的需求。

比如这个过程当中，起码妈妈心里已经有了不踏实，想跟女儿聊聊，那么就可以聊。

在这方面，我们要向孩子学习，他们是最自然地在做沟通。

面对情绪，当孩子觉得自己可以消化或者从中学点儿什么，那么就让它自然过去，不必讲出来。当他觉得自己处理不了，则自然会表达出来。

所以，在妈妈这里，是不是每件有关孩子情绪的事情，都需要过后更好地处理一下？

如果孩子没有主动提出，但我们总觉得心里有个事，不踏实，那么就主动找孩子。我们和孩子一样，是自由的。

至于对孩子情绪的关注有没有

有过头？

只要跟孩子在一起时，我们可以做到尽量温和，尽量不用过于激烈的情绪和言辞，都不会有太大问题。

有时候孩子会说：“妈妈，别再说说了！”或者当我们因为害怕、焦虑对孩子“过好”，做得“过多”时，孩子会觉得很辛苦，并用表情告诉我们，比如皱眉头、不耐烦、听不下去、避开话题……

只是我们很多人根本没在观察孩子的反应，只是一味地跟着我们的头脑，即使孩子说“别说了”，我们还是停不下来，非说不可。

05

3岁的男孩。如果我发现他尿急的样子，提醒他，他根本不理睬甚至会发脾气。更糟糕的是，如果我忍住不提醒他，他会真的尿在裤子上，并会因此发更大的脾气！这是为什么？我到底该怎么做？

他可以发脾气，但是他冷静下来之后，妈妈还是要告诉他：“下次有感觉，要记得去厕所。”

两三岁的孩子正是最执拗的时候，他很想自主，讨厌别人主动来帮忙，除非他自己提出要别人帮忙。

而且对于这么大的孩子来说，控制大小便是他很重要的一个工作、一项成就，他非常希望自己能够搞定，所以一旦搞砸了，比如尿在裤子上，他会很挫败、很不高兴。

06

最近，3岁半的女儿从幼儿园回来后，总是拼命吃东西。

但她吃东西明显不是因为饥饿，有时候吃太多都成积食了，晚上翻来覆去睡不好。

周末就不这样。这是因为她在幼儿园不开心吗？问她她又说不出来。我需要怎样帮助她？

情绪带来这个问题的可能性比较大。否则，正常情况下，孩子吃东西是跟着自己感觉来的，饿了才吃。这样不顾身体的不舒服一直往嘴巴里塞东西，应该是情绪有问题。

我猜并不是因为幼儿园里发生了什么特别的事情（比如她被人打了），而是因为她没办法适应幼儿园。

面对不熟悉的环境，她感觉害怕，但又一定要去，不得不和亲人分离，于是感到失落和悲伤。

我们可以陪伴孩子慢慢度过这个适应期。

孩子暴食、失落，这个明确的信号告诉我们：需要拿出更多时间和她在一起，听她说话，跟她聊天。

不要骗自己说，孩子自己慢慢会好。她不会自然而然就好起来，除非她是个乐天型的小朋友，很容易被其他孩子吸引，和他们非常融洽地在一起，和他们联结。

07

我女儿看见电视里有人哭，就会假装出一个表情，说：“哈哈，我看到她们哭，好开心啊！”但我一看到她的样子就明显知道那不是她的真实感受。她为什么会这样？

比如孩子问妈妈：“妈妈，我要出去，可以吗？”

妈妈说：“你喜欢啊？你喜欢就出去！”

然后这个孩子就会愣在那里：出去，怕妈妈不高兴；不出去，妈妈又会说：“我已经让你出去了，是你自己不要去的，那你不要说我不让你出去哦。”

当一个人在长期不安全的情况下，不敢把自己的真心话告诉别人，但又希望别人明白，就会常常这样讲相反的话。

比如看到别人哭她也想哭，但她却会伪装说：“我很开心啊。”但实际上是她看到别人哭是伤心的。可以看出，她的表情或声音跟

内容表达的，是两样东西。

也有可能是孩子感觉自己哭了，会被大人说，于是这样来掩饰。

总之，之所以防御就是因为觉得不安全，如果安全，想哭就哭了。

妈妈也许觉得，自己没有不许孩子哭啊！不一定是孩子哭这一件事情本身，而可能是在其他场合常常表达“双重信息”，让孩子感觉到表达真实感受是不安全的。

08

这么大的孩子，她的负面情绪来源最主要有两个：

1、夫妻关系有问题，容易导致孩子的情绪爆发。

2、在他的社交生活中，比如自己的小社区里面或是幼儿园，有人欺负他。

所以，妈妈可以去检查一下，看看潜在的可能在哪儿。

其实，每一个孩子在刚进入小社会时都会碰到类似问题，但心理营养足够的孩子自然而然知道如何处理。他知道在小群体里该怎么讲话，怎么吓退欺负人的小朋友，怎么保护自己。

不一定要教孩子打回去，但底线是要教孩子懂得保护自己。比如，告诉孩子：“如果你总是被某个小朋友欺负，你可以回来告诉妈妈，妈妈会出面帮你解决。”

但是，妈妈问问题时如果表现得太过焦虑、紧张，孩子就会感觉到，她就不愿意说出来。如果孩子不讲，我们可以试着先说自己小时候的事情：“你知道吗，妈妈以前在幼儿园……”一般三四岁的孩子听到这些就很容易把话说出来了。

那么在孩子情绪爆发的当口，我们如何引导他？

孩子也可以发脾气，扔一些不会弄坏的东西，或者用枕头、沙包打打沙发、墙壁，发泄一下。底线是，不可以打人，也不可以摔掉容易坏的东西。或者也可以教孩子：“你可以大声喊出来‘我很生气！’”

09

我儿子现在3岁1个月，喜欢玩一些情景游戏，或是跟爸爸妈妈比赛做一些事情，但他总是想赢，想当第一，如果输了，会很委屈。请问这种情况正常吗？该如何引导？

孩子输了一定会有负面情绪。不过，爸爸妈妈还是得让他有时输、有时赢，因为在最自然的状态下，孩子和同龄人玩一定会有输有赢。我们既不能因为想锻炼孩子总是让他输，也不能因为害怕他有负面情绪总是让他赢。

如果我们总是想方设法教育孩子，企图让他输时也很开心，或者表现得落落大方，要么我们花再大力气也说服不了孩子，要么孩子心里会很纠结，明明是不舒服的、失落的、委屈的，表面上却要装作若无其事的样子，很辛苦。

10

女儿25个月，遇到困难会发脾气，比如东西放不进钱包，试了几次后就会发脾气，哭哭啼啼，然后扔掉，甚至躺地打滚。

妈妈已经处理得比较好了。

当然也可以表达关怀：“有什么事需要妈妈帮忙？”或者教她怎么做，总之让她明白妈妈知道她做不到会不高兴，你不高兴妈妈也会陪着你。但如果她还是发脾气就说：“等你脾气比较好了，妈妈再来抱你。”

11

儿子刚上幼儿园没多久。每次从幼儿园回来情绪都特别激烈，整个人发疯似的宣泄，别的小朋友看他一眼，他都受不了。我也知道不应该打他，但在他发疯的时候，打一顿才能让他立刻冷静下来。

面对这样的孩子，我该怎么

办？另外，我的儿子是严重敏感体质，不知道他的性格和这有没有关系？

孩子有太多愤怒，这是典型的、内在充满一大堆情绪的表现。

孩子这样，我怀疑家里出问题的可能性比较大。十之八九，父母对他的养育方法有问题，对孩子比较凶，比如说话的声音大、喜欢对孩子喊叫、拧孩子的耳朵之类……

简单说，父母要想想看：为什么孩子会有这么多愤怒？

建议父母多看一些养育类的书籍，以便对孩子的需求和心理发展有个基本了解。总之，多从自己的养育方式入手解决问题。

仅仅一个外部环境——幼儿园，是不可能单方面导致孩子有这么多情绪的，特别是在幼儿园里别的小朋友都很好，唯独他例外的情况下。

当然，刚上幼儿园的孩子，还不习惯离开亲人，开始集体生活，这的确会给孩子额外的压力，但这不是根本的，只不过是起到了激化原本已经存在的内心冲突的作用。

也就是说，如果同样的养育方式不当，别人家的孩子可能没事，你家的孩子却爆发出各种问题。但如果养育方式没问题的话，即便天生敏感的孩子，也不会出现这些问题。

12

我的儿子遇到挫折时特别容易发脾气。比如练琴的时候，有一个地方总是出错，我会提醒他，然后他就特别生气。可是，以后怎么可能不遇上挫折呢？总不可能一直一帆风顺啊！

还有一个可能性是，父母让他感觉很不安全，他知道，自己一旦承认了错误，父母会把错误作为武器攻击他。这也是为什么面对孩子的同一个错误，有的人说他他不承认，而另外一些人说他他却愿意承认，因为他知道在后者的面前，即使承认错误也没什么。

当孩子因为被冤枉而委屈时，重要的是告诉他该怎么办。

你要告诉他，有时候，我们需要去接受，因为没有人能做到全知全能，是人就会有看错的时候。如果孩子觉得自己被冤枉了，过后可以跟对方讲明白。如果孩子太小还不会讲，那就通过角色扮演游戏来教孩子。

我们不能改变环境，所以只能教孩子面对这种挫折感。

13

越来越多的专家强调父母要尊重并认同孩子的情绪，我也尝试着这样做。在他们伤心、生气的时候，我替他们描述不好的感觉并认可这些感受：“嗯，妈妈知道你难受了。你现在一定希望……”

可是，通常我越描述，孩子越委屈，有时简直委屈得不得了。对自己做错的地方，因为我的安慰反倒忘了，光顾着觉得自己受委屈了。我开始怀疑，他们真的需要那么多安慰吗？

如果只是妈妈很擅长安慰孩子，孩子自己并没有学会如何处理负面情绪，那么最终高EQ的那个人是妈妈，而不是孩子。

1、用简单的几句话认可他的情绪，“我看到你很委屈。”或者“你真是很伤心啊！”，但是不要告诉孩子或者让他感觉到他的行为都是对的。

2、等孩子安静下来之后教他处理：你要怎么办？怎样解决那些让你产生负面情绪的事情？

以前我们小时候被爸爸妈妈打了骂了，可以去劳动，漫山遍野去跑，环境帮我们发泄了很多负面情绪。