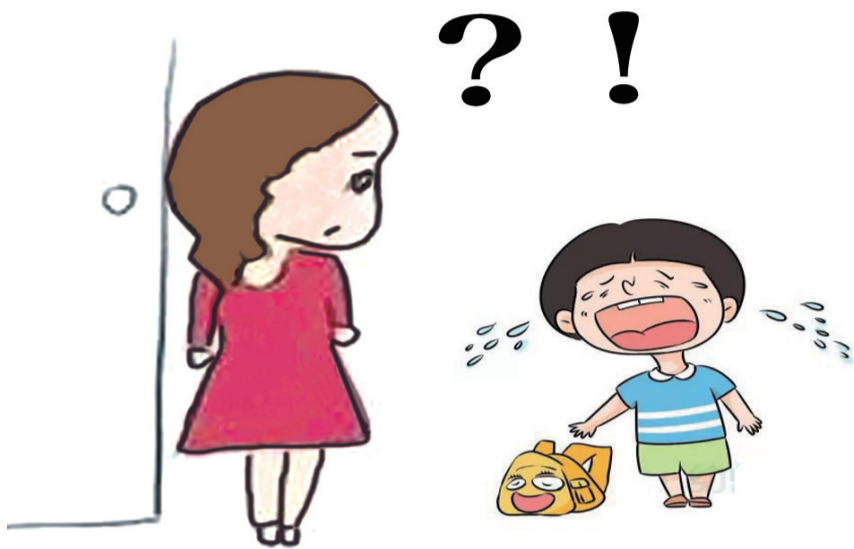


孩子闹脾气,引导是关键

专家:家长应换位思考,别给孩子随意贴标签

孩子频频闹脾气,妈妈除了言语责怪外“束手无策”……生活中,面对闹情绪的孩子,不少家长感到“心力交瘁”。对此,专家建议,面对孩子闹脾气,家长应学会换位思考,学会倾听,引导孩子理清原因、调整认知、思考解决方案。

□ 陈红 记者 马冰璐



孩子频频闹脾气,妈妈束手无策

最近,合肥市王卫社区的罗女士十分苦恼,“儿子总是闹脾气,一闹情绪就哭个不停。”她说儿子已经5岁了,一直是个“爱哭鬼”,可最近他哭闹的频率明显增加,“哭起来根本不分时间和场合,有时候上学都快迟到了,或者在公共场合,突然哭个不停。”

“我最受不了孩子哭闹,一听到孩子哭,就非常烦躁,感觉自己的耐心已经被耗尽了。”罗女士说,虽然一直在心里提醒自己“要当个有耐心的妈妈”,可偶尔也会忍不住“吼”孩子,“不许哭,你烦不烦?在大庭广众之下哭闹,你羞不羞?再哭,妈妈就不要你了……”

“事后我一直在反思,自己的处理方式不太妥当,而且无法从根本上解决问题。”为此她特地前往社区党委、关工委开设的“关爱未成年人”心理课堂听课,“希望能有所收获。”

孩子闹情绪,家长常见反应有这些

对此,国家二级心理咨询师周金妹表示,教育孩子不是一件轻松的事,尤其是孩子闹情绪的时候,总是让父母们手足无措,有人选择妥协,有人选择打骂,有人选择沉默,有人选择哄骗……“一般来说,孩子闹情绪时,家长最常见的反应有以下几种。”

1.责怪:“你怎么一点也不懂事?”“不乖就把你赶出门”之类的责怪话语不但会扼杀孩子的自尊心和安全感,甚至会让孩子采取自我破坏或被动的攻击行为进行报复。

2.当孩子情绪的“奴隶”:“不哭,就带你去吃冰淇淋!”“别闹人了,妈妈买个新玩具给你!”用贿赂、哄劝的方式息事宁人,避免孩子体会不好的情绪,反而让孩子学会了“情绪勒索”。

3.不许哭:其实,哭是孩子情绪发

泄的一种途径。一旦家长不许孩子哭,会带来许多危害。比如,孩子内心会变得害怕、胆小,变得不知道该如何应对挫折。不让孩子哭,也会造成孩子负面情绪的积累。当孩子无法在哭中获得一些宣泄,孩子就会去别的地方寻找宣泄的途径,比如,去幼儿园欺负别人,或者在家中搞破坏,使用暴力等。

4.为孩子的情绪贴标签:“你这个坏孩子,为什么这么粗暴?”“真是爱哭鬼!惹人厌!”你贴在孩子身上的“负面标签”,会轻而易举地扭曲孩子的自我概念。

5.流于说教:“你看!我不是早就跟你说过了……”当孩子伤心、难过、生气的时候,情绪已经主导了全部意识,根本不是灌输规则与训诫说教的好时机。

家长应换位思考,引导孩子理清原因

孩子闹情绪时,家长应该怎么做呢?周金妹提出了以下建议:

换位思考,感同身受,学会倾听:谁都会有心情不好、失落的时候,孩子也是如此,更何况孩子的心灵往往比成人更加脆弱。面对哭泣不止的孩子,家长应冷静下来,此时孩子最需要家长的接纳,只有接纳,才能破解孩子的情绪密码。家长应设法让孩子明白:所有的感觉都是可以接受的,但是不当的行为必须被规范。

引导孩子理清原因:父母要像一面情绪镜子,运用言语反映孩子的真实感

受,协助孩子觉察、认清自己的情绪,用开放性的提问方式,例如:“今天是不是发生什么事了?”协助孩子正确表达情绪,理清情绪背后的原因。只有找到情绪反应的真正原因,掌握孩子的心理需求,才能对症下药。

引导孩子调整认知,思考解决方案:等孩子情绪缓和下来,家长要引导孩子调整认知,从另一个角度看待引起其困扰的事情,例如:“玩具被同学不小心弄坏了,你觉得很生气。但是你打人没办法让玩具恢复原状。我们一起想想看有没有更好的方法,好不好?”

新书推荐

书名:左光斗集

定价:69.00元 出版社:黄山书社



内容简介:晚明东林党人左光斗是一代名臣,他的著作主要被收录在《左忠毅公集》中,但长期以来,左光斗的别集未经系统点校整理,给读者的阅读、赏析和研究带来了诸多不便,且续四库版《左忠毅公集》因特殊历史原因,底本中有些字如“胡”“虏”等,在清代遭到删改,使文本多有缺憾,且原书缺少有关作者的传记资料。浙江大学张梦新教授与中国计量大学黄成蔚讲师以中国科学院图书馆藏清康熙椒椒堂藏板刻本《左忠毅公集》为底本,参以《明史》左光斗传、杨涟传、魏忠贤传等,对《左忠毅公集》作了系统全面的点校整理,并调整了编次,完整地收集了有关左光斗的传记资料,并定名为《左

光斗集》。全书共五卷,其中卷一、卷二均为奏疏,卷三为诗,卷四为尺牍,卷五为杂著。本书又辑录了杨涟、史可法、汤显祖、方苞等明清名家对左光斗的评论或来往书信,以及《东林列传》等相关篇目作为附录。本书填补了左光斗别集整理的学术空白,为左光斗的全面研究奠定了坚实的文献基础。

缘来 有你

●M.5711 男,合肥事业单位处长,59岁,1.72米,离单,大学,儒雅品位高,为人重情,经济住房条件好,一子在国外。诚觅一位55岁左右,1.58米以上,温柔聪慧气质佳的女士牵手。

●F.6369 女,合肥市市直机关工作单位,34岁,1.65米,未婚,本科,秀外慧中,气质优雅,显年轻,善解人意,经济住房条件好。诚觅一位35~45岁左右,1.75米左右,品貌好、富内涵、工作稳定、本科及以上学历、有爱心的未婚或离异身边无孩的有缘先生牵手一生。

●M.5940 男,合肥公安系统公务员,27岁,1.80米,未婚,本科,品貌修养好,真诚富爱心,经济住房优。诚觅一位27岁左右,1.63米以上,大专以上,职业稳定,端庄娴雅的未婚女孩永爱相随。

●F.6800 女,合肥教育单位工作,25岁,1.74米,未婚,本科,温柔秀丽、苗条气质佳,独女,车房俱全,家境优越。诚觅一位30岁左右,1.80米左右,本科,人品好有上进心的未婚先生爱心永结。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室)了解详细情况(合则免费安排约见)。咨询电话:18919621348(崇老师)



读者:最近儿子和儿媳闹矛盾,我十分担心,吃不下睡不香,该怎么办?

心理专家:老人随着年龄增长,心理会比较脆弱,经受不了负面事件的打击,为子女忧心的时候不妨劝劝自己“儿孙自有儿孙福”。从子女角度来说,对老人最好“报喜不报忧”,多和老人分享开心事,尽量不让老人帮忙分担烦恼。

□ 记者 马冰璐