

孩子脾气大，三招来搞定

产品名称	孩子脾气大，三招来搞定
公司名称	酒泉市艾瑞克森心理咨询有限公司
价格	.00/件
规格参数	
公司地址	肃州区文体路6号中天国际c座317
联系电话	0937-2889292 18093700800

产品详情

家长朋友，孩子爱发脾气，我教你三招来搞定。

第一招 冷。家长要冷静。孩子发脾气的时候，无论因为什么原因，家长都要记住，一定要冷处理。你希望孩子的情绪回归平静，首先，你自己要冷静。要知道孩子发脾气，一方面是为了表达她的不满，愤怒，委屈等负面情绪，另一方面，孩子发脾气本身也是一种释放压力的行为。尽管这种行为是不理性的，但总比孩子压抑着产生心理问题、自我伤害要强吧！

有的家长看到孩子发脾气了，自己忍不住也会大发脾气，试图用自己的怒气压制孩子的怒气，这种行为是万万不可取的，试想一下，做家长的自己心里还都住着一个不成熟的小孩，怎么能要求自己的孩子长大成熟呢？所以在孩子发脾气的时候，家长一定要很冷静的和孩子对话，即使他摔坏了东西，造成了破坏，当时不要去纠结这些问题，也不要纠结他的态度，他的礼貌，这些问题放到时候再谈。家长当时只需要保持冷静，关切孩子的情绪就可以了。

孩子爱发脾气，三招来搞定，第二招理，家长要教会孩子用理性的方式来表达情绪。孩子过于情绪化脾气大，说明他不会用理性的方式来表达情绪。我请大家来做个选择题，甲是这样表达情绪，我不生气，好得很。乙是这样表达情绪，现在我很愤怒，很生气。你觉得甲和乙谁是在用理性的方式来表达情绪呢？很显然甲嘴上说我不生气，好得很，但他用行为表现自己的愤怒，甲用一种非理性的方式表达自己的情绪。而乙把自己的情绪用语言概括出来，告诉对方说我现在很愤怒很生气很委屈很烦恼，等等。这是一种理性的情绪表达方式。这也是家长需要教会孩子的正确表达方法。因为咱们东方人含蓄的文化传统，人们不太习惯于把自己的情绪这样讲出来，没有经过训练的人，这样去用语言概括自己的情绪，我感到很愤怒，我感到很生气，多多少少会有一些别扭。这种情况下，我建议家长可以为孩子做一个亲子沟通本，情绪好的时候给他，告诉他，想发脾气的时候把自己的情绪感受写在上面，爸爸妈妈会认真的去看的。

孩子爱发脾气，三招来搞定。第三招，思。孩子脾气大，爱发脾气，家长一定要反思。反思自己与家庭成员的沟通当中，有没有不够冷静，不够理性的情况。如果咱们做家长的常常吼孩子，常常与爱人大吵大闹，无形当中就成了孩子的坏榜样，咱们若希望孩子能够控制好自己的情绪，咱们得先从自身做起啊