

青少年心理专家：如何帮助孩子控制情绪？

产品名称	青少年心理专家：如何帮助孩子控制情绪？
公司名称	河南领先心理咨询有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:河南领先心理咨询
公司地址	郑州市金水区金水路与未来路交叉口曼哈顿广场内5号楼2单元1703室
联系电话	0371-86667059 18530067903

产品详情

河南领先心理咨询专家：情绪本身无好坏之分，它都在向我们传达着信息。当孩子有情绪时，我们如何帮助孩子控制情绪呢？

第1、给孩子发泄情绪的时间

父母在管教孩子的时候，要给自己和孩子一个冷静的空间和时间。等到双方都冷静下来，再处理；等孩子情绪的爆发点过去再处理，这样不会在孩子崩溃的情绪上“火上浇油”。

第2、不要与孩子对峙

低龄的孩子控制能力很差，一点小事都能让他们炸毛，并且难以自控。如果家长再激动的大吼大叫，打骂等，只能让孩子陷入持续的情绪奔溃当中。所以帮助孩子控制情绪的前提是，父母保持一定的理智。

第3、从孩子的视角出发

父母要记得一件事情：孩子眼中的世界，和大人看到的是不同的。在父母看起来，碰散的只是一个玩具，没什么大不了。但是在孩子眼里看来，你破坏的是TA的心血。如果只以大人的世界观和规则去跟孩子讲道理，最后只能是鸡同鸭讲，无效沟通。除了让双方愈加愤怒和情绪激动之外，没有半点益处。

如果您现在遇到了这方面的困惑，需要专业的心理咨询师的帮助，河南领先心理咨询，愿为您提供专业、有效的心理咨询服务。