

郑州青少年心理专家:好好爱那个发脾气的孩子

产品名称	郑州青少年心理专家:好好爱那个发脾气的孩子
公司名称	河南领先心理咨询有限公司
价格	.00/个
规格参数	
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

找亲子专家到河南领先心理。面对脾气大的孩子，我们该怎么办？

1.全然接纳，换位思考找原因。

孩子发脾气，肯定是有原因的。作为父母，我们首先要接纳，其次是从孩子的视角出发寻找原因。是孩子感到不舒服？还是内心的真实渴望没有被理解呢？情绪有好有坏，不要拒绝忽视坏情绪，要直面孩子的坏情绪。

2、教孩子认知情绪，并且合理表达

情绪本身就在，父母需要帮助孩子去认知情绪，找到自己的真实需求。当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。

3、教孩子合理的疏解情绪

情绪淤积是孩子爱发脾气的主要原因。疏解情绪的主要办法有体育运动、唱歌、倾诉等等。

4、父母要自我检验

父母是孩子的第一任老师，家庭是孩子的第一所学校，家庭环境对孩子的影响是巨大的。家长爱发脾气，孩子总是不自觉地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。

好多人觉得发脾气的孩子不好，而从不发脾气的孩子就是“乖”孩子。其实孩子情绪压抑，对成长的害处也不小。最怕的是孩子为了取悦父母，也忽视了自己真实的感受，甚至放弃自己。

由河南领先心理咨询整理，如涉及版权请及时联系