

2024年1月15日 星期一

东南早报

编辑:杨秋或 版式:吴珊珊 校对:李爱国



东南早报健康养生周刊推出《育儿堂》专栏,用我们覆盖福建乃至全国的育儿、心理咨询师专家库,为您排解育儿烦恼。

您可以通过扫一扫东早育儿堂公众号和微信号二维码,将您碰到的育儿烦恼和问题发送给我们,我们将帮您向专家咨询,请专家解答。



育儿堂微信号 育儿堂公众号

# 过度哭闹影响生长发育

## 三步骤教孩子情绪管理

动不动就打人、随时随地崩溃大哭、摔东西、满地打滚……作为妈妈的你是否也在面临这样的育儿难题?孩子的情绪教育在我国起步较晚,尽管许多家长都已经意识到情绪教育、情商培养的重要性,但谈到实际方法却有些不足。今天将为你解读科学育儿中不可或缺的情绪管理三步骤。

### 小情绪,大影响

长期被不良情绪围绕会对孩子产生生理和心理双重影响。

抵抗力和人的情绪联系密切,肠胃对情绪极为敏感,孩子过度哭闹、焦躁等会影响肠胃对营养物的吸收,导致孩子抵抗力下降,影响生长发育。

此外,情绪还会影响孩子心理,儿童教育学研究发现:6岁以前的情感经验对人的一生

具有恒久的影响,孩子如果此时存在性格急躁、易怒等情况得不到改善,很大程度上会影响其身心健康以及人际关系的发展。

所以,家长需重视孩子的情感变化并对孩子情绪做出科学引导,帮助孩子认识、了解和控制自己的情绪是育儿工程中重要的组成部分。



(视觉中国)

### 三步骤教孩子学会情绪管理

#### 情绪认知

#### 识别自己的情绪

认识情绪是情绪管理的起点,掌握丰富的情绪词汇并利用日常进行情绪体验是帮助孩子科学识别情绪最有效的方式。

丰富情绪词汇,进行情绪体验。孩子最初对情绪是无知的,家长可以帮助孩子认识诸如:激动、失望、愤怒、孤独等情绪,不断丰富孩子的情绪词汇库。日常生活中,家长可以帮助孩子完成多样的情绪体验,如孩子比赛输了不开心,告诉他这种感觉叫做“失落”;孩子因为玩具摔坏不开心,告诉他这种心情叫做“伤心”……通过给孩子的情绪下定义,告诉他此刻的情绪状态,让孩子逐渐认识并能够判断自己的情绪,识别自己是伤心还是愤怒。

#### 情绪表达

#### 恰当的方式表现情绪

帮助孩子学会辨别自己的情绪之后,用恰当的方式表达情绪同样重要。

##### ●微表情表达情绪

在孩子的认知里,哭闹是他表达不良情绪的唯一方法。父母需要让孩子学会更多表达情绪的方式,如生气的时候皱眉头,自责的时候可以低头,害羞的时候可以吐吐小舌头。让他了解,想让别人知道你不开心不是只有哭这一种方式。

##### ●言语表达情绪

让孩子知道,同一件事情,别人的感受可能和我们不一样,当自己的微表情情绪表达没能被对方发现时,还可以通过礼貌的话语说出来。如《爸爸去哪儿》中,诺一表达喜爱时

喜欢揉捏大俊的脸,大俊握住诺一的双手告诉他:诺一我们是好朋友,不要这样好吗?先明确感情再说出感受,既表达了情绪又收获了友谊。

#### 情绪纾解

#### 掌握技巧摆脱情绪

让情绪得到尽情释放是情绪管理的最终目的,家长可帮助孩子学会用科学的方式释放自己的不良情绪。

##### ●情绪转移

转移注意力是调节情绪的好方法,孩子因为爸爸出差失落时,带他看两集喜欢的动画片重拾开心;孩子摔倒哭泣时,给他吃一块喜欢的奶糖、水果等,利用美食转移孩子的注意力;抑或和孩子做一些捉迷藏等互动小游戏,来吸引他的眼光。从而教会孩子学会主动摆脱情绪困扰。

##### ●情绪释放

适当的运动是排解不良情绪的重要手段,运动后的劳累是一种有效的缓解剂,父母需要从小培养孩子运用运动的方式疏解情绪的能力。如每周固定带孩子做一些户外运动,如跑步、跳舞等。《超级育儿师》节目中,兰海老师也多次教给小朋友们通过运动的方式释放情绪,如带暴力的悠悠学习轮滑,带爱哭闹的润城去活动中心和小朋友们一起玩耍。让孩子在汗流浃背中将自己的情绪释放出来。

高情商是培养出来的,孩子拥有一个健康积极的情绪状态,能够轻松适应周围环境,保持和谐友好的人际关系,个人的聪明才智能够充分施展。遵照超级育儿师提出的三步骤坚持对孩子进行情绪管理训练,培养出一个乐观开朗的高情商宝宝。

(《北京青年报》)