

孩子的坏情绪背后是不合理信念

认清情绪ABC原则,稳定亲子关系



父母情绪稳定,才能更好支持孩子心智发展。

■融媒体记者 苏丽艳 文/图

编者按

父母的情绪状态直接影响孩子的心智发展。家庭情绪氛围长期处于负面状态,孩子可能会呈现出较弱的学习和社交能力,甚至导致孩子出现焦虑、抑郁等心理问题。

然而,父母是人不是神,生活中难免有情绪失控的时候。当伤害已经发生,除了及时倾听并向孩子道歉,父母还能做些什么呢?有时候,适时向孩子“科普”心理情绪原理,帮助孩子内心“松绑”,也是一种方法。

扫一扫
关注视频号扫一扫
关注微信号

“还好你没有那么生气,你再生气一点,我就支撑不住了。”7岁的儿子边把订正完的数学卷子放进作业袋,边对我说。

他的眼眶红红的,嘴角瘪了一瘪,但脸上的表情很快恢复平静。

我心里微微一惊,噢,刚才的我,又没管理好情绪,有些暴躁了。

快速回放几分钟前的画面——和

1 妈妈生气了 都是我不好

儿子一起分析、订正数学卷子,看到几处错误,都是粗心造成的;更让我恼火的是,我为他讲解的时候,他手里玩着卷笔刀;我把卷笔刀从他手里拿走,皱着眉头对他说:“妈妈给你讲解题目时候,没办法接受你在玩这些东西。”这才有了儿子前面的反应。

“刚才妈妈身体里生气的小怪兽跑出来,吓到你了,是吗?”此刻已经

平复心情的我问儿子。

“嗯,你生气的时候,我会很伤心,会觉得是我不好。”儿子回应我的问题。

我没考好,所以妈妈生气,所以我不好。原来,儿子内心悄然形成了“不合理信念”——我做得好不好,决定妈妈的情绪好不好;只有考得好,我才是好孩子,我才是有价值的。

2 妈妈爱你 只因为你是你

所谓不合理信念,指的是人们对于一件事的“非理性”解读。著名心理学家阿尔伯特·艾利斯提出情绪ABC原则,认为人的消极情绪和行为障碍结果(C),不是由于某一激发事件(A)直接引发,而是由于经受这一事件的个体对它不正确的认知和评价所产生的不合理信念(B)直接引起。

因此,我们需要调整的并不是情绪本身(C),我们需要调整的是,那些不合理的信念(B)。

由于家庭养育氛围以及学校、社会环境等各方影响,孩子在成长过程中,难免会形成一些不合理信念,这些不合理信念包括“绝对化”,比如:我必须赢,我一定要被所有人喜欢等;“概括化”,比如自己某一方面能

力不行,便认为自己一无是处;还有“灾难化”,比如没考上好大学,我这辈子就完了。

我意识到,孩子把自己的成绩和他的价值感、存在感画上等号,背后多少受到我的言语和非言语信息的影响。如果这时候我没有及时、清晰地把两件事拆开来,帮孩子澄清和“松绑”,久而久之,他的不合理信念会越长越大,从而对以后的成长产生更大负面影响。

于是,我对他说:“妈妈不是因为你没考好生气的。妈妈刚才是因为看到你在玩卷笔刀,心里认为这样态度不好,因为有这个想法,所以才生气的。”

大家不难留意到,“这样态度不好”,其实并不是事实,而是我基于孩

子“玩卷笔刀”的行为(A),产生的看法,是我对事情的解读(B)。

由此可见,一旦失去觉察,哪怕是经过学习的父母,依然可能在具体事件中,被我们的“不合理信念”(B)牵着鼻子走,导致情绪失控(C)。

一方面,我试着告诉孩子,生气其实是我自己的事情,和他这个人如何没有关系;一方面,我也试着“解开”他的不合理信念。因此,我这样对他说:“妈妈确实没有办法做到没有情绪,但妈妈的情绪,需要妈妈自己负责。当妈妈生气时,不是你不好,而是妈妈遇到困扰,妈妈需要自我调整。而且,不管你成绩考得如何,你都是足够好的。妈妈爱你,和你的成绩好坏没有关系,只是因为你是你。”

3 谢谢你给我机会调整自己

当然,期待培养出内心富足、坚信自我价值的孩子,除了语言的表达,实际行动也很重要。

睡前,是我和儿子的一对一时间,我放下工作,放下手机,给了他30分钟高质量的陪伴。

陪伴过后,我重提这件事,对他说:“很抱歉,妈妈今天又没有管好情绪小怪兽,让它跑出来伤害到你了。”

没想到,儿子回复我:“其实你也不用抱歉,因为你确实也没有很生气。”

感谢孩子的善意,即使在被我情绪影响的那一刻,依然看到我的努力和克制。

其实,孩子往往比我们“客观”许多。我决定就这件事多做一些工作,于是问他:“你刚才说,如果我再生气一点,你就支撑不住了,那时候妈妈再生气几分,你会受不了呢?”

“30分。”儿子想了想,回答我。

“嗯,那下一次如果你感觉自己就快支撑不住了,你愿意提前告诉我,让我有机会调整自己,不让情绪小怪兽跑出来吗?”我向他发出邀请。他答应了。

他又和我分享了一些在学校的事,然后,便和我道晚安,带着满足的笑容睡下了。

编后语

和孩子的日常互动里,再耐心的妈妈,也会有“擦枪走火”的时刻。当你意识到情绪的流弹伤害了孩子时,你会用什么方式修复你和孩子的关系?欢迎留言,把你的故事说给我听。你可以写邮件发至邮箱34388735@qq.com,也可以添加“亲子U学”微信号私信留言。



大家好,我叫朱雨馨,今年五岁了。我是一个阳光、活泼的小朋友,我会讲很多有趣的故事,喜欢唱歌、运动、拼乐高。在幼儿园里我学会了穿衣服、整理玩具,和小伙伴们一起玩游戏,非常快乐。我还是老师的小帮手、小开心果呢!希望大家喜欢我记住我哦!