

孩子遇问题易烦躁 父母怎么处理

亲子沟通答疑持续进行,欢迎读者写邮件提问

这里是亲子沟通答疑栏目,泉州晚报社亲子教育记者就读者的提问,作出针对性的回复。欢迎写邮件至邮箱34388735@qq.com,或添加“亲子U学”微信号私信留言,参与互动。

特别说明:答疑或许不能立刻解决您的问题,而是透过互动,给予父母看待问题的新视角,提供新的解决思路。问题的最佳答案,永远在您自己手中。

融媒体记者
苏丽艳



亲子U学微信号



(视觉中国)

>>> 读者提问

大雨提问:9岁男孩,遇到困难或问题就烦躁易怒,有一段时间感觉好很多,最近又反复,不知道怎样跟他交流了,很容易被他激怒。

>>> 记者答复

这位妈妈所提问题里没有涉及具体的场景和情况,我会就比较宽泛的情况来作一个解答,也就是孩子爱发脾气怎么办。

父母要先检测自己的接纳度

首先我们来看一看,当孩子发脾气的时候,父母可以做什么?在我看来,作为父母,当遇到孩子发脾气的时候,首先要做的事情是非常如实地去体会当下那一刻,你真实的接纳度是什么,也就是对孩子此刻正在发脾气这个事情,你是可以接纳的,还是你没有空间接纳。

如果你已经被激怒了,就好像这位妈妈提问里所提到的,那么请先喊停,

给自己一个空间去平复情绪。

说到这里,可能很多妈妈会说:“我也知道这时候要喊停,我要暂停,但是暂停的时候,我要怎么面对我自己的情绪呢?”

第一种方式,妈妈们可以试着用书写的方式来作一个自我倾听。这个书写,未必是要非常清楚地去写出和梳理我现在是什么感受。你可以非常随意地把当下内在最愤怒的那个声音,内在的想法,就是脑子里冒出什么,就把它写下来,把它们全部如实地呈现在纸上。

第二种方式,你也可以尝试把情绪转化一下,转化成为其他的能量,比如说动能,你可以去打打枕头,你可以去外面跑个步,或者说是去唱唱歌,这也是一种转化,把情绪能量转化成为声音的能量。

第三种方式,如果有条件的话,我也会建议你去找到一个具有能够倾听你的品质的朋友,向朋友倾诉。

无论在以上三种方式中的哪一种,非常重要的一点,我们作为情绪中的当事人,一定要保有呼吸,也就是有意识地深呼吸,让自己停留在当下这一刻,让自己跟当下的情绪在一起。

无伤害内外一致地表达不接纳

强调这第一步,也就是更多地倾听自己,释放自己的情绪能量,是因为只有做了这第一步之后,我们的内在才能够相应地释放出一些空间,而在有了空间之后,我们就可以有一些不同的选择了。

这个时候可以做两件事。第一件事情,可以选择向孩子表达,当下,当孩子在发脾气的时候,我被激怒的时候,真实的感受是什么?而这一部分要特别强调的是,注意不要过多地讲自己生气、愤怒这个部分,而是更多地去跟孩子表达你的愤怒下面所隐藏的,更脆弱的部分。

也就是,我们要意识到,愤怒和生气,只是情绪冰山上的一角,下面隐藏着很多脆弱的部分,比如挫败、无助、无力,甚至羞愧,觉得自己没有陪伴好孩子,好像这都是因为自己没有做好,所以孩子才会这样等等。识别内在脆弱层的感受,可以帮助父母无伤害、内外一致地表达对孩子行为的不接纳。

第二件可以做的事情,那就是这个时候当你有了空间以后,你就可以不带评判,而仅仅是带着好奇的态度倾听孩

子。深入地去了解孩子的感受和需求是什么。

以上两个步骤,一个是父母的暂停和自我倾听,一个是在释放空间之后去跟孩子表达或者是去倾听孩子,这都是在当下,就是当孩子发脾气的时候,作为父母可以做的部分。

如果孩子是在一个阶段里常常出现易怒的状态,就好像这位妈妈在提问里面所说到的情况,那么可能除了当下这个孩子发脾气的时候,我们可以做以上这两件事之外,非常重要的是我们要在孩子没有情绪的时候做更多的事情。

每个孩子发脾气的背后都隐藏着一个未被满足的需求,所以孩子发脾气,其实是给到我们一个信号,告诉我们他的“爱箱”不够了,孩子他需要我们的帮助了。这个时候,我们也就循着这样的线索,更多地去看这一段,孩子处于什么样的状态,是不是他的学习和生活中出现了一些困难呢?是不是这段时间家庭养育的环境出现了一些变动,孩子因此受到了一些挫折呢?是不是这段时间家人的状态也是不够稳定呢?

当孩子有情绪我们要倾听;当我们自己有情绪时要自我倾听;当孩子没有情绪,我们也没有情绪的时候,也可以多做一些,给孩子真正有质量的爱和陪伴,让孩子得到爱的补给和滋养,那么当孩子遇到问题的时候,他也会更愿意跟我们做更多有效的沟通,我们也才能够更有基础和能量,去真正支持到孩子。

《查理和巧克力工厂》无条件的爱VS骄纵

这不是童话,这是一本家庭教育指南。

《查理和巧克力工厂》讲述了这样一个故事:穷苦男孩查理,和其他四个孩子一起,幸运地获得金奖券,得到机会去参观神秘的巧克力工厂。

参观过程中,贪吃的胖男孩想把头伸进巧克力河中大快朵颐,不小心掉进了河里被吸进了管道中。

任性的富家女孩执意要捉一只松鼠回家,却被松鼠丢进垃圾箱。

自负的口香糖狂热爱好者——另一个女孩不顾劝阻尝试还有缺陷的新型口香糖,结果变成了一颗硕大的蓝莓。

“电视迷”男孩坚持亲自尝试电视传送器,结果变成了巴掌大的样子。

只有查理,安静得体地参观完整个工厂并且获得了巧克力工厂的继承权。

为什么穷孩子查理受到青睐,其他孩子却纷纷出局?其实,这是良好家庭教育的胜利。

孩子想吃糖,父母无止境地满足,还为孩子找借口,这是长身体的需要;孩子见到新鲜事物就想占为己有,得不到就撒泼打滚,于是父母花重金买下一卡车巧克力直到找到金奖券;面对孩子连续嚼3个月的口香糖不停嘴,24小时在电视面前不动腿,父母不闻不问。

出局的四个孩子的父母对孩子的无止境满足或者不闻不问,就是骄纵。

查理却幸运得多。他得到了至少4种无条件的爱。

★温情陪伴

虽然一家七口人每天都饿肚子,只有每年生日那天,查理才能吃到一颗巧克力糖,但每天晚上,他们都有半小时的故事时光,充满欢声笑语。

★平等的信念

96岁的约瑟夫爷爷拿出自己的私房钱——六便士银币,鼓励查理试试

运气,告诉他,他的机会和其他所有孩子都一样,这是关于平等的教育。

★豁达的心态

带着兴奋和激动的心情一起拆开巧克力包装纸,发现希望落空时,爷孙俩哈哈大笑,然后安心睡觉,这是关于豁达和平常心的教育。

★同理心的教育

家里最艰难的时候,每餐只能喝稀得不能再稀的卷心菜汤,父母和四个老人都想把自己的食物让给查理,查理却碰都不碰。这种谦让和利他,正是同理心的教育。

骄纵的教育养出蛮横的孩子,最终把人生的一手好牌打烂;无条件的爱培育出心底有爱、眼里有光的孩子,这样的孩子,终究将得到命运的青睐。

如果你也想在孩子眼里看到这道光,和孩子一起读《查理和巧克力工厂》吧。(苏苏)

泉州晚报社 亲子U学

孩子“学习困难”父母如何支持?

AI时代家庭教育的挑战系列直播第三场

嘉宾:徐雪娜
心理学博士·一线专职心理工作18年
国家二级心理咨询师
泉州市妇女儿童心理服务中心主任

主持:苏苏
泉州晚报社融媒体中心记者
国家二级心理咨询师

> “学习困难门诊”爆火折射了哪些教育现状
> 父母如何陪伴,才能更好支持有学习困难的娃
直播时间:11月13日晚20:00-21:30

AI时代家庭教育的挑战系列直播第三场

孩子“学习困难”父母如何支持

早报讯(融媒体记者苏丽艳)“学习困难门诊”爆火折射了哪些教育现状?父母如何陪伴,才能给“学习困难”的孩子更大的支持?今日20:00-21:30,泉州晚报社旗下亲子教育号亲子U学视频号将进行“AI时代家庭教育的挑战”系列主题第三场直播。敬请关注。