

孩子爱使小性子、闹情绪， 妈妈怎么办

张晓云 著

引导孩子
正确认识情绪，
合理表达情绪

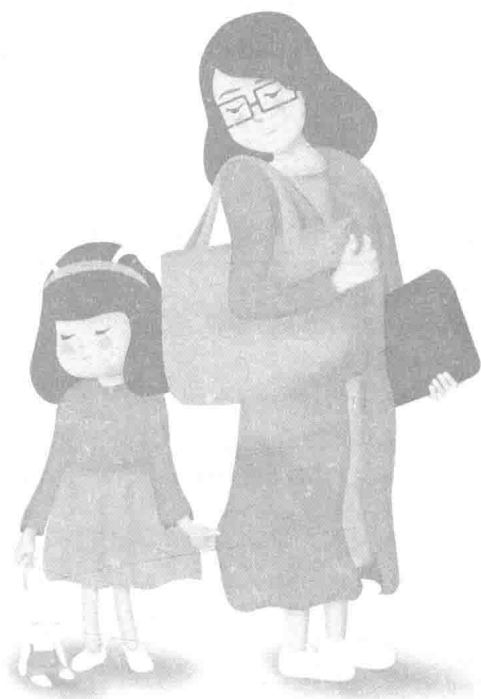
提升孩子情绪力，
让孩子情绪不失控，
内心更强大



中国妇女出版社

孩子爱使小性子、闹情绪， 妈妈怎么办

张晓云 著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子爱使小性子、闹情绪, 妈妈怎么办 / 张晓云著

. -- 北京: 中国妇女出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5127-1378-9

I. ①孩… II. ①张… III. ①情绪—自我控制—儿童教育—家庭教育 IV. ①B842.6 ②G782

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第277781号

中文简体字版© 2016 年, 由中国妇女出版社出版。

本书由永续图书有限公司正式授权, 经由CA-LINK International LLC 代理, 由中国妇女出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

著作权合同登记号 图字: 01-2016-8156

孩子爱使小性子、闹情绪, 妈妈怎么办

作 者: 张晓云 著

责任编辑: 肖玲玲

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 150 × 230 1/16

印 张: 12

字 数: 100千字

版 次: 2017年1月第1版

印 次: 2017年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1378-9

定 价: 29.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

不得不承认，现代父母花在孩子身上的金钱和精力，远比上一辈的父母多出好几倍。吃的、用的、穿的，要最好、最贵的；上最热门的才艺课，进教学质量最好的学校。

在孩子小的时候，父母在意他什么时候会坐、会爬、会走；大了之后，父母又担心他英文能力不如人、成绩差人一等。但一味要求外在成就，往往就忽略了对孩子而言更重要的情绪教养。中国人的个性压抑，显露太开心的情绪，怕被说是得意忘形；生气或伤心又怕遭到指责讪笑，所以只能闷在心里，不敢明确表达。

不管是开心快乐的正面情绪，还是失望愤怒的负面情绪，我们似乎都没有好好地教会孩子，应该如何去处理、面对，所以他们遇到挫折和失败时，完全不知道该如何自处。个性内敛一点的孩子，可能选择压抑忍耐，直到心里闷出病来；个性外放的孩子，可能就用摔东西、打人甚至伤害自己来发泄，但当情绪过后

呢？孩子学会如何解决问题了吗？当下一次再发生类似的状况，孩子是不是又只能用相同的方式宣泄情绪，却永远没有学到解决问题的正确方法？

曾经有研究机构针对孩子的情绪问题进行调查，结果显示，超过一半的孩子对现状感到烦恼，却只有1/3的孩子会寻求父母的协助。这代表大部分的父母在关注孩子学业成绩的同时，却忽略了父母最重要也最无可替代的责任，就是成为孩子情绪上的避风港，在他们开心快乐时陪着一起欢笑，在负面情绪来袭时带领孩子度过低潮。而这一次又一次的忽略，也等于是在家里埋下不定时的炸弹，孩子长年累月隐忍却不知如何排解的情绪，不知道何时会爆发。

明白了情绪课题在教养过程中的重要性，你是不是开始有点理解，为什么那些骇人听闻的社会新闻，并没有因为知识水平的进步而减少，反而还有逐年增加的趋势？

教养孩子不是只供给他们温饱和完成学业这么简单，教会孩子正确地管理情绪，才是身为父母的我们能给孩子这一生最受用无穷的宝物，一起学习如何教会孩子情绪不失控吧！

目录

第1章 育儿过程中父母不要被情绪所控制

父母情绪失控对孩子的影响 / 004

一、孕期准爸妈情绪对胎儿的影响 / 004

二、新手父母的情绪对宝宝的影响 / 006

三、成长过程爸爸妈妈的情绪对孩子的影响 / 008

管理情绪先从父母做起 / 011

一、察觉情绪，诚实面对自己的感受 / 012

二、用理性交流取代情绪化责罚 / 014

三、父母也需要情绪出口，适时让自己休息 / 016

四、分析自己容易失控的状况并找出解决之道 / 018

五、不要让孩子行为表现左右自己的情绪 / 019

第2章 了解情绪，才能更好地帮孩子掌控情绪

情绪发展的阶段 / 026

一、出生前阶段 / 026

二、婴幼儿期 / 028

三、儿童期 / 030

四、青少年期 / 032

影响情绪的因素 / 035

一、先天的气质影响情绪 / 036

二、生理状态影响情绪 / 038

三、原生家庭教养方式影响情绪 / 040

第3章

做情绪的主人，强化孩子的正面情绪

培养乐观的孩子 / 046

一、先从保持笑容开始 / 047

二、和孩子一起学会正向乐观的说话方式 / 049

三、引导孩子积极解决问题而非消极抱怨 / 050

培养孩子的同理心 / 052

一、做父母的要先同理孩子的感受 / 054

二、多跟孩子讨论情绪和感觉 / 055

三、自我满足了才能懂分享和同理 / 056

四、父母以身作则 / 058

培养热情的孩子 / 059

一、陪伴和引导孩子找出自己的天赋 / 061

二、对孩子的兴趣爱好给予支持 / 063

培养孩子的耐心和毅力 / 066

一、根据孩子的年龄能力循序渐进培养固定习惯 / 068

二、孩子遭遇挫折时给予陪伴和支持 / 069

三、让孩子学会自我监督，对自己负责任 / 070

四、父母做事不能虎头蛇尾，孩子才会有样学样 / 071

培养懂得感恩的孩子 / 073

一、适时让孩子体验父母辛劳 / 076

二、不要给孩子太过奢华的物质生活 / 077

三、和孩子一起写感恩日记 / 079

四、父母本身就要懂得感恩 / 080

培养孩子的自信心 / 082

一、建立自信的第一步——给足孩子安全感 / 084

二、陪孩子找出自己的优点 / 085

三、多给孩子机会尝试训练独立完成的能力 / 087

四、少批评多鼓励，具体赞美建立自信 / 089

第4章

做情绪的主人，调节孩子的负面情绪

孩子爱生气，父母怎么教 / 097

一、接受孩子有生气的权利 / 099

二、稳定孩子情绪，一起找出生气原因 / 101

三、陪孩子找出稳定情绪的方法 / 102

四、提高孩子的挫折忍受度 / 103

孩子爱伤心，父母怎么教 / 105

一、同理孩子的伤心，拥抱和陪伴他 / 108

二、不要急着打断孩子哭泣，陪他找到平复情绪的方法 / 109

三、找到孩子伤心的源头，让他明白哭解决不了问题 / 110

孩子容易失望，父母怎么教 / 112

一、同理孩子失望的感受，导正他们失望时的不当反应 / 115

二、父母要舍得让孩子失望 / 116

三、让孩子明白失望是可以被取代的 / 118

孩子容易紧张、害羞，父母怎么教 / 119

一、接受孩子的个性特质，不要强迫孩子 / 121

二、为孩子创造社交机会，建立自信心 / 123

三、循序渐进地让孩子接纳新事物 / 124

四、和孩子分享自己克服紧张的经验 / 125

孩子爱抱怨，父母怎么教 / 127

一、了解孩子抱怨背后的意义，引导他直接说出需求 / 130

二、教会孩子凡事都看好的一面 / 132

三、父母以身作则，在孩子面前少抱怨、少比较 / 133

当孩子无法接受失败，父母怎么教 / 136

一、接纳孩子因为失败产生的负面情绪 / 139

二、陪孩子找出失败原因，讨论怎么做会更好 / 141

三、让孩子明白失败并不丢脸，过程比结果重要 / 142

四、父母和孩子分享自己失败的经验 / 143

第5章 孩子情绪失控，妈妈怎么办

6大妙招教父母应对孩子情绪失控 / 150

一、同理孩子的情绪 / 150

二、找出让孩子冷静的方法 / 152

三、找出孩子情绪的来源，解释为什么不能满足他 / 156

四、提醒孩子怎么解决比较好 / 157

五、用绘本教出好情绪 / 159

六、养成良好生活习惯可以稳定情绪 / 160

孩子情绪失控时，父母不要这样做 / 164

一、不要在公共场所打骂、处罚孩子 / 164

二、不要急着纠正和说教 / 167

三、不要做出剥夺孩子安全感的行为 / 169

四、不要把过错都推给别人 / 171

五、不要以暴制暴、威胁压迫 / 173

六、不要用不当的奖赏和利诱管教孩子 / 176

后 记 / 180

第1章

育儿过程中父母不要被情绪所控制



相信所有的父母一定都同意，孩子出生的第一年，绝对是最手忙脚乱的一段日子。好不容易适应多了一个孩子的生活，你却发现新的挑战接踵而来，因为孩子开始有脾气、懂得闹情绪了。

面对一个话说不太清楚、动不动就尖叫哭闹的小人儿，实在很难有父母能够做到完全不动怒的，于是你对孩子说话的音量变大了、耐性也变差了。

但更让人头大的是，孩子并没有因为你的严厉管教而收敛自己的行为，脾气还好似越来越差，碰到一点点不顺心的小事就大吼大叫，跟婴儿时期那个逢人就笑的小天使简直判若两人。

当你思考着究竟是哪里出了问题时，明明觉得该惩罚的都惩罚、该教的都教，为什么小孩还是怎么说都不听？你有没有想过，孩子之所以失控，或许就是因为身为父母的你们，先用失控的方式和孩子沟通，导致他们只懂得用这样的方式表达情绪。

家庭是孩子学会情绪表达的第一站，孩子更是反映父母行为的一面镜子。

父母若是永远只用情绪化的方式和孩子对话，那么孩子学到

的沟通方式一定也是如此。

反之，如果孩子自小从爸爸妈妈身上学到的，就是好好说话、好好表达情绪，那么在陷入伤心、愤怒、失望这样的负面情绪时，孩子便会从过往和父母相处的经验中，慢慢习得情绪表达的正确方式。

所以，要想培养一个不乱发脾气、不使小性子、情绪稳定的孩子，父母得先学会控制好自己的情绪。



父母情绪失控对孩子的影响

虽然说每个孩子的气质和个性都是天生的，但不可否认，父母后天的教养方式，也是影响孩子个性养成的关键。

很多人总认为孩子年纪小，什么都不懂，大人的情绪失控对孩子而言没什么，但你知道吗？其实早在宝宝还在妈妈的肚子里，就能隔着羊水凭听觉感受自己身处的环境气氛了。

一、孕期准爸妈情绪对胎儿的影响

从宝宝在母亲体内成长开始，母亲每天的情绪就和宝宝息息相关。怀孕期间，宝宝每天通过脐带从母体获得的并非只有营养和氧气，对妈妈的情绪反应也是全盘接收的。妈妈心情愉快，宝宝在体内也能感受到；而当妈妈有负面情绪出现时，这些情绪会刺激体内肾上腺素的分泌，并且通过胎盘使得宝宝也处于不安之中。

更惊人的是，母亲对孩子情绪的影响从胎儿时期就开始了，甚至可能会影响到出生后，孕期母亲情绪持续低落，所生下的孩子其情绪稳定度不如母亲怀孕期间愉快平和所生下的孩子。由此可见，我们所说的情绪胎教不是没有道理的。

英国精神病学家的研究显示，孕妇的过度焦虑，不但可能引发胎儿健康的风险，也容易使他们在日后成长过程中，发生情绪和行为方面的问题。

为了孩子生理和心理的健康着想，母亲在怀孕期间要保持心情愉悦平静，而身为另一半的丈夫，也要尽可能地体谅太太怀胎十月的辛苦，给予孕妈咪精神上的支持与鼓励，毕竟另一半的体贴和爱，才是稳定孕妇情绪的最大力量。

夫妻之间感情的和睦与否，或多或少也会影响到腹中的胎儿。因为人在激烈争吵的状况之下，血管会收缩、血流也会加快，这对腹中的宝宝而言，都是不当的刺激。甚至有专家认为，这会使胎儿脑部产生一种不安的激素，造成胎儿的恐惧。争吵的声音，对听觉敏锐的胎儿来说，更无疑是一种噪声，怀胎十月一直都处于这种情绪中的宝宝，如果出生之后特别爱哭闹，也就不用觉得奇怪了。

所以从怀孕开始，准爸爸、准妈妈就要学习用理性、平和的沟通方式，取代情绪化的言语甚至肢体冲突，这不仅是对肚子里的宝宝好，而且夫妻间的感情也不会因为长期的争吵而磨损。

不过为人父母的情绪课题，其实在宝宝出生之后，真正的考验才算开始……

二、新手父母的情绪对宝宝的影响

许多父母满怀欣喜，期待宝宝的到来，怀孕期间不知在脑海中幻想过多少回，要用什么样的方式教养自己的孩子。但事实是，照顾新生儿的疲累，很快会掩盖一开始迎接新生命的喜悦。毕竟新手父母除了睡眠不足之外，还要照顾哭闹不休的宝宝，生理、心理两方面的压力排山倒海而来，情绪会失控是难免的，更遑论还有余力去顾虑，自己该用什么样的语气和态度面对宝宝和另一半。

尤其是宝宝出生后的头3个月，是新手父母最手忙脚乱、情绪最容易失控的时候，初为人父、人母的煎熬和考验，更有可能让夫妻之间变得冲突不断，导致宝宝从出生开始就在充斥着