**孩子发脾气时，请教会他们“好好生气”**

孩子一不高兴就哼哼唧唧的，说什么也不听；

事情不按照他说的做，就开始生气、耍赖皮；

生气的时候还学会摔门了......

这些情况，你都经历过吗？

孩子一发脾气，大人是不是都挺犯怵的：年纪挺小，脾气倒不小。

我们也经常会听到爸爸妈妈训斥小朋友：

“哭什么哭，闭上嘴！”

“长本事了是吧？还学会摔东西了？”

“再喊就到外面站着去！”

“明明你做得不对，你还有脾气了？你冲谁发脾气啊？”

孩子有情绪，一部分父母的反应是恼羞成怒，用恐吓和愤怒来威胁孩子，制止和压抑孩子情绪外现。

除了“暴力制止”，孩子一发脾气，你跟他讲道理，人家不听；

你不理他，他能一直哭抽抽；

打破对峙服个软，又怕孩子下次还这样......

好像，没有一个能选的。

当个大人，也太难了。

说实话，孩子有情绪、发脾气是再正常不过的事情了。

情绪这个东西，谁都会有，要想掌控它，连大人都觉得很困难。发脾气也就是一个宣泄情绪的方式，和伤心了想吃口甜食、焦虑了想购物、emo了发个朋友圈一样。

越小的孩子越不会隐藏情绪，开心就笑，难过就哭，生气也哭，害怕也哭。

反而慢慢长大，才开始有不同的反应，例如生气了会摔东西、大喊大叫等来表达情绪。

孩子发脾气本身是无害的，阻止孩子发脾气，造成情绪堆积才有害。

这跟我们对待大人发脾气的态度是一样的：大人也可以发脾气，很正常。

只不过，大人的大脑是发育好了的，确实有更好的办法来代替发脾气。

大人不允许孩子发脾气、不会正确处理自己和孩子的情绪，往往才导致更大的问题。

发脾气是ok的，没什么大不了的

很多人一直以来对发脾气都有误解，觉得发脾气就是脾气差，生气就是无理取闹。

其实，生气是人的正常情绪之一。而发脾气就是表达情绪和需求的一种方式。

告诉孩子，生气并不羞耻。可以生爸爸妈妈的气，可以生朋友的气，也可以生自己的气。

儿子摆卡片摆得歪歪扭扭，会跟我说：“妈妈，我的心里很痒痒，很想跺脚或者撕东西。”

“对，这是在生气啦！你心里想摆好这些卡片，偏偏自己没做到，就会生气。这是没关系的，谁都可以生气的。”

帮孩子识别出情绪，并允许孩子生气，是教会孩子好好生气的第一步。

我小时候是不被允许生气的。一生气，就会迎来爸妈的一顿训斥。

所以，我很早就学会了察言观色。我一直认为生气是不好的、不对的，不敢表达出来，也不会提自己的不满、不适和需求。

大学住宿舍，离我最近的室友，每天晚上熄灯后都要躺床上打电话。我很生气，可我没办法说出一句：“你吵到我了。”

别人做错而我有理的时候，我都无法表现出生气，无法明目张胆、理直气壮说点什么来维护自己好好休息的权益。

那是我第一次觉得：生气和发脾气也是一种本事。

父母要尊重孩子的感受，也要教会孩子接受自己的情绪，尊重负面情绪存在的合理性和必要性。

孩子为什么会发脾气

《你就是孩子最好的玩具》一书中说：

“孩子任性、发脾气，是因为他们的生理和情感的发育，超出了自身的沟通能力。”

孩子发脾气，是生理和心理逐渐发育的表现。

在成长中，他会有自己的想法和需求，但是能力又暂时跟不上，需求无法实现，心里就会产生挫败感和无力感。

这个阶段的孩子，理智脑发育比情绪脑滞后，很多感受孩子无法用语言描述的时候，就会用发脾气的方式来表达。

总结一句话：因为我有需求，但我不会表达，只有发脾气才能让你看到我。

看到孩子发脾气背后的需求

《非暴力沟通》里提到：每一种愤怒的背后，都隐藏着我们的期望和需求，表达愤怒，就是充分地将这些期望和需求表达出来。

儿子最近练习羽毛球发球，总是会打不到球，加上这几天天气热，他不时在那跺脚：“妈妈！我都打不住球啊！”甚至有要哭出来的苗头，眼圈都红了。

“是的，好生气啊！每次扔出球都以为要打到了，结果老是落空。不过这个球就是不容易打到的。你可以观察下妈妈，也有很多次打不到。”

当我识别出他生气的原因，并把他的期望也一并讲出来，他好像可以接受“打不到”这件事了。

当然，也不要指望一次两次就能让他管理好自己的情绪。

他还会在很多天很多次的练习过程中，因为自己的能力匹配不到自己期望而失望、发脾气。

小孩发脾气的方式，也不过是红红眼眶、哼哼两声，就又会振作在我不断竖起的大拇指里。

不管是温和地发脾气，还是一生气只会喊叫、摔门、哭闹、打滚的小孩，都只不过是不会正确表达自己的情绪罢了。

学会正确发泄情绪

人的情绪有很多种。我们能接受正面情绪，却总是排斥、打压、忽略甚至嘲讽负面情绪。

但我们要做的并不是打压或者消除负面情绪，而是学会如何跟情绪和平共处，这是一个大课题，很多人一辈子也搞不定。

亚里士多德曾说：

“谁都会生气，没什么大不了。但如何在适当的时候，用适当的方式，对适当的对象，适当地发完脾气，可就难了。”

可以把情绪说出来

对于小一些的孩子来说，他没有准确感知自己是何种情绪的能力，也不能描述出引发这种情绪的原因，即便是大一些的孩子，也会羞于表达的。

在平时的生活中，我们可以替孩子说出他的情绪，进而引导孩子自己说出情绪。

“打不到球是不是很不开心呀？我和你一样，每次尝试很多次都做不到的时候，就很难过。”

“得到老师的夸奖是不是很开心啊！”

“妈妈回家没有第一时间抱抱你，所以你生气了是吗？”

“要上台了，看你小手冰凉，是紧张吗？如果紧张的话，可以试试深呼吸一下。”

刚开始或者对于很小的孩子，需要你做示范，用语言把情绪说出来，孩子来回应“是的”或者点点头。

别小看这样的一句话，既能体现出爸爸妈妈对孩子的尊重和理解，又能给孩子做示范：表达情绪的方式除了肢体动作，还可以是语言。

日积月累，孩子也会慢慢学会这种情绪表达方式。

除了“说”，发泄情绪的方式还有很多种

前提是不破坏物品，既不伤害自己也不伤害别人。

比如，可以深呼吸，从1数到10；可以进行一次枕头大战；还可以画一幅画；可以约定生气了互相抱抱对方等等。

当孩子主动用语言表达情绪时，家长要回应孩子的情绪表达。

“我不想自己去卫生间，我害怕。”

这时候，不要否定孩子的感受：

“害怕什么呀？不要害怕。”

不要忽视孩子的表达：

“在自己家你怕什么？”

“就这么几步路，你怕啥！”

而是帮助孩子缓解这种情绪。

可以打开所有灯，陪孩子去趟卫生间，了解孩子害怕的是什么，讲讲自己害怕时的感受，以及该怎么应对。

沉浸一会儿也没关系，不急于从负面情绪里走出来

负面情绪是每个人都无法避免的。孩子也不例外。

他们需要经历、感受自己的内心从平静到被扰乱、不高兴，经过发泄或者自我消化，最终又走向平静的过程。

这对孩子是有益的。

我们当然希望自己做了什么就能让孩子立马好起来，可最终让孩子好起来的是他内心的感受，不是我们“快快好起来”的殷切期盼。

有时候

只是一个拥抱就可以让孩子平静下来

不论孩子现在学没学得会“好好生气”，一定要让孩子坚信一件事：爸爸妈妈是爱我的。

当孩子的情绪不佳时，一句接纳的话语、一个拥抱、牵牵小手、拍拍后背，家长的态度是更能让孩子感受自己是被接受的、被爱的，这比讲道理或者表达情绪更重要一些。

请让孩子知道：

你可以悲伤、沮丧，不用时刻微笑，

哭泣不是软弱。

发脾气不是无理、不乖。

你的感受很重要，不必为此羞愧。

无论怎样，你都是被爱的。