



孩子动不动就莫名其妙地闹脾气，这让不少幼儿教师长备感头疼。孩子方才还沉浸在无忧无虑的欢笑之中，转瞬之间，或是泪水涟涟，或是怒气冲冲。面对突如其来的情绪风暴，让家长感到手足无措。那么，采取怎样的策略，才能有效引导孩子学会辨识、调节并恰当地抒发自己的情感呢？

近日，记者采访了荣获“山东省家庭教育优秀志愿者”“潍坊市优秀教师”等荣誉称号、国家二级心理咨询师、潍坊工程职业学院心理健康教育中心主任李玉，听她聊一聊如何帮助学龄前儿童管理情绪。

□潍坊日报社全媒体记者 何赛

爸爸这样带娃 让妈妈很抓狂

家长问：我的儿子今年上小学三年级了。我看很多教育专家都说，爸爸带孩子比妈妈效率高多了，特别是男孩子，更需要爸爸的陪伴。可是，我看爸爸带孩子大部分时间都特别无聊，爸爸基本也是手机不离手，有时甚至还带着儿子一起打游戏。每次看到这样的场面，我就很抓狂。我到底该不该放手让爸爸这样带娃？

答：非常能够理解当你看到爸爸在带孩子的时候手机不离手，甚至还带着儿子一起打游戏时抓狂的心情和感受。你担心爸爸会带坏孩子，同时你也希望爸爸能够成为你的盟友，一起肩并肩朝同一个方向教育引导孩子。所以，当下最重要的是要一起探讨该怎样做，才能让爸爸更好地成为你的育儿盟友，可以一起尝试以下的做法：

1. 调整情绪，改变认知。要想达到更好的沟通效果，妈妈要先调整好自己的情绪，在心平气和的状态下再跟爸爸进行沟通。这样可以避免由于表达不当，而导致沟通不畅的情况出现。那么，如何调整自己的情绪呢？首先可以做几个深呼吸，平复一下自己的抓狂情绪，让自己静下来，暂时搁置对孩子父亲的埋怨。其次转变观念看待爸爸的行为：可能孩子爸爸也是因为找不到更好的陪伴孩子的方法和途径才这样。肯定爸爸的付出，虽然爸爸的育儿方式不一定非常理想，但是爸爸也付出了时间去陪伴孩子，也是爱孩子的。和孩子一起玩感兴趣的游戏也是一种减少代沟、增进情感的沟通方式。只是在游戏时间的设置，以及如何引导孩子适度玩游戏方面，大家可以进一步沟通，达成共识。

2. 及时沟通，赋能父亲。妈妈可以寻找机会，孩子不在身边的时候，在双方比较平静的时候，坐下来好好谈谈孩子的教育问题：从人性的角度共情孩子父亲的心态，理解孩子父亲沉迷手机可能是因为在工作之余想更好地放松一下自己，手机游戏能带来短暂的快感和成就感。充满爱意地聆听孩子父亲的抱怨和困扰，避免挑剔和心急。同时，也了解一下爸爸带孩子玩游戏背后的观念和想法。在充分同理爸爸想法的基础上，提出自己的担忧，比如说，担心孩子会游戏上瘾、无心向学、影响到视力、影响到学习习惯等，唤起爸爸同样的情绪感受。同时，强调爸爸的陪伴对孩子成长，尤其是男孩子成长的重要性，让爸爸明白自己孩子成长中的关键角色，以更好地促进孩子教育的同向同行。

3. 积极鼓励，共商带娃对策。与孩子父亲一起讨论如何合理安排陪娃的时间和陪娃的方法，拓展父亲与孩子间交流互动的途径，挖掘父亲的擅长与孩子的兴趣的交汇点，如父亲喜欢篮球，孩子也对篮球感兴趣，就可以让父亲带着孩子一起打篮球，保证父亲与孩子有足够的相处时间，确保孩子父亲在陪娃上感到胜任和开心。同时，与爸爸一起制定陪伴孩子的规则，如共同制定一个时间表，平衡好玩手机、打游戏和陪娃，规定陪伴孩子的时候不玩手机，甚至探讨双方都可以接受的陪伴孩子时手机放置的地方，明确违反规定的后果及一些小的惩罚措施。鼓励亲子坦诚说出可能遇到的困难，并一起想办法解决。当孩子爸爸在陪伴孩子方面有进步时候，及时给予鼓励和表扬，增强爸爸陪伴孩子的积极性和成就感，促进爸爸更加主动地参与到孩子的教育中来。

总之，要解决这个问题，需要您和孩子爸爸共同努力。 本报综合

帮助小朋友管理“大情绪”

A 孩子为什么总爱哭闹

孩子哭闹，一般代表了他们的什么情绪？为什么会哭闹呢？李玉解释，据科学研究表明，0岁至6岁是情绪脑发育的关键期。在儿童早期，大脑发育非常迅速，7岁时大脑重量基本接近成人水平。大脑分为大脑皮层、边缘系统、脑干等部分，当孩子遇到挫折或需求得不到满足时，边缘系统中的杏仁核会激活，引发情绪反应。也有科学家发现，情绪是人脑的高级功能，儿童大脑发育不成熟，从而导致情绪调节能力较弱。

李玉说，不是所有的哭泣都是不好的行为。比如：哭泣在幼儿早期是一种体育锻炼形式，一种身体功能的使用和练习，这种哭泣会让孩子十分满足，甚至非常快乐。再一种就是痛苦的哭泣，这种自然方式可以让家长知道孩子遇到了麻烦，需要大人的帮助。

遇到幼儿发脾气时，家长要保持冷静，千万不要碎碎念，也不能对孩子的哭闹行为置若罔闻。通过有效途径来控制幼儿的情绪，才能收获更加健康的亲子关系。

B 了解幼儿脑发育的科学规律

李玉说，孩子的大脑发育是不均衡的，他的情绪脑要比理智脑发育得快得多。当成年人在遇到不顺心的事情时，会用自己的理智来调节情绪，也会通过理智来抑制自己的一些冲动行为。但孩子却不一样，幼儿的情绪脑发育一般都比较快，从小就有喜怒哀乐，各种情绪都有，但理智脑却要等到20岁以后才能完全成熟。所以，当孩子情绪上来时，他的理智脑管不住情绪，无法跟自己的情绪脑讲道理，也就没法抑制自己一阵阵的冲动，容易发脾气。

所以，当幼儿在发脾气时，家长先不要生气，因为那不是他们“不懂事”的行为，而是幼儿的大脑还没发育到可以用理智来控制情绪的阶段，这时候如果去怪他们“不讲道理”，就好似在跟幼儿说“为什么不能一出生就会自己穿衣、吃饭、走路一样”。

C 如何妥善处理幼儿的情绪发作

国内著名幼儿教育专家孙瑞雪在《完整的成长》中也曾表明其观点，“家长要准许孩子有各种各样的情绪，尤其允许孩子哭，不评判好坏。”允许，就意味着给孩子空间与时间，让他们可以自然的过渡，允许孩子哭，意味着让孩子把情绪流淌出去，这是生命最早期情绪流动的自然礼物。

李玉表示，可以通过几个步骤来调节幼儿的情绪。首先，家长可以帮助孩子给情绪命名。命名就如同告诉幼儿“这是眼睛”“这是鼻子”“这是嘴巴”“这是书”，帮助幼儿说出他内心正在发生的情绪，“生气啦”“感到愤怒”“感到委屈”“今天很高兴”等，这就是情景配对、情绪命名。时间久了以后，孩子就学会了用语言来表达情绪，而不是通过哭泣，引起家长的注意。

其次，要允许幼儿有情绪。通常幼儿会借一件小事引发积压已久的大情绪的释放，成年人也是如此，很多时候也会有情绪的释放。所以，当孩子有情绪的时候，要允许他们释放。比如，家长面对闹情绪的幼儿，只要不破坏物品、不涉及孩子的安全，就可以安静地在一旁看着孩子宣泄情绪，只陪伴不干预，等孩子情绪宣泄后再去抱抱，让其感觉到有家人的关爱和守护。然后，再为幼儿提供一个安全的环境，如让其拍打枕头、画画、拍球等，让情绪得到进一步平缓。

最后，家长要学会表达爱，适当共情，让孩子有安全感，从而转移情绪。家长可以站在孩子的角度，用开放式问题询问孩子的感受，比如“你看起来挺生气，能告诉我发生了什么吗？”和孩子形成情感上的共鸣，并引导孩子大方地用语言表达出来，比如“小朋友们都不和你玩，你感觉到孤单和不开心，是吗？”引导孩子将注意力转移到其他事物上，也可以和孩子玩一下扮演游戏，或做他们喜欢的事情等。

用爱陪伴孩子，渐渐地就可以理解他们的情绪。帮助幼儿认识和了解“情绪”，从而帮助他们学会纾解、缓冲和调整自己的情绪，成为能够情绪自控的优秀宝宝。