

第 11 课

应对发脾气

发脾气是一种行为或情绪爆发，也是一种表达，告诉我们孩子正在经历情绪上的困扰。年幼的孩子往往会因为无法用言语表达他们的需求或想法而发脾气。这对于孩子是很正常的。因为他们还在学习理解愤怒、沮丧、悲伤或失望等强烈情绪，并逐渐认知到他人的感受。

对家长来说，孩子发脾气可能让人难以应对，很难冷静思考。有时，由于我们自身的情绪、旁观者的存在，或者自身的压力，让我们应对正在发脾气的孩子更加困难。这也使我们感受到，实际中运用与我们的育儿理念和目标一致的方式行事是具有挑战性的。

花时间反思这些经历可以帮助你选择适合你、你的孩子和家庭的应对发脾气的策略。

反思



- ① 当你感到不堪重负或压力过大时, 会呈现出怎样的表现和感受呢?
- ② 当你的孩子发脾气时, 你会产生什么样的想法或情绪?
- ③ 你能想象到专注于理解情绪而不是行为管教吗? 这与你的文化或育儿方式相符吗?

学习



在应对发脾气时，我们成年人的反应受到多种因素的影响，包括我们的成长环境、个性、孩子的个性与特质，以及我们对孩子行为的理解。我们的育儿理念、种族和文化也会对我们的反应产生影响。

尽管所有的发脾气都传达着相同的信息（情绪上的困扰），但发脾气的表现方式有很多种。以下是基于 Yamalis Diaz 博士在 2021 年的研究中列出的一些常见发脾气行为。

发脾气弧度

(改编自 Diaz 博士)



您知道吗？

- ⇒ 在前几期课程中讨论到的很多策略对于**预防发脾气问题**很有帮助。比如，花时间陪伴孩子玩耍、提醒或警告、保持一贯的生活常规，以及教导孩子如何认知和应对情绪，都有助于预防发脾气问题。
- ⇒ 和成年人一样，孩子也会被强烈的情绪所困扰。而且，他们表达这些情绪的方式各不相同。**无论孩子是哭泣和悲伤，还是愤怒和大声叫喊，发脾气的根本原因都相同：正在经历压倒性的情绪困扰。**

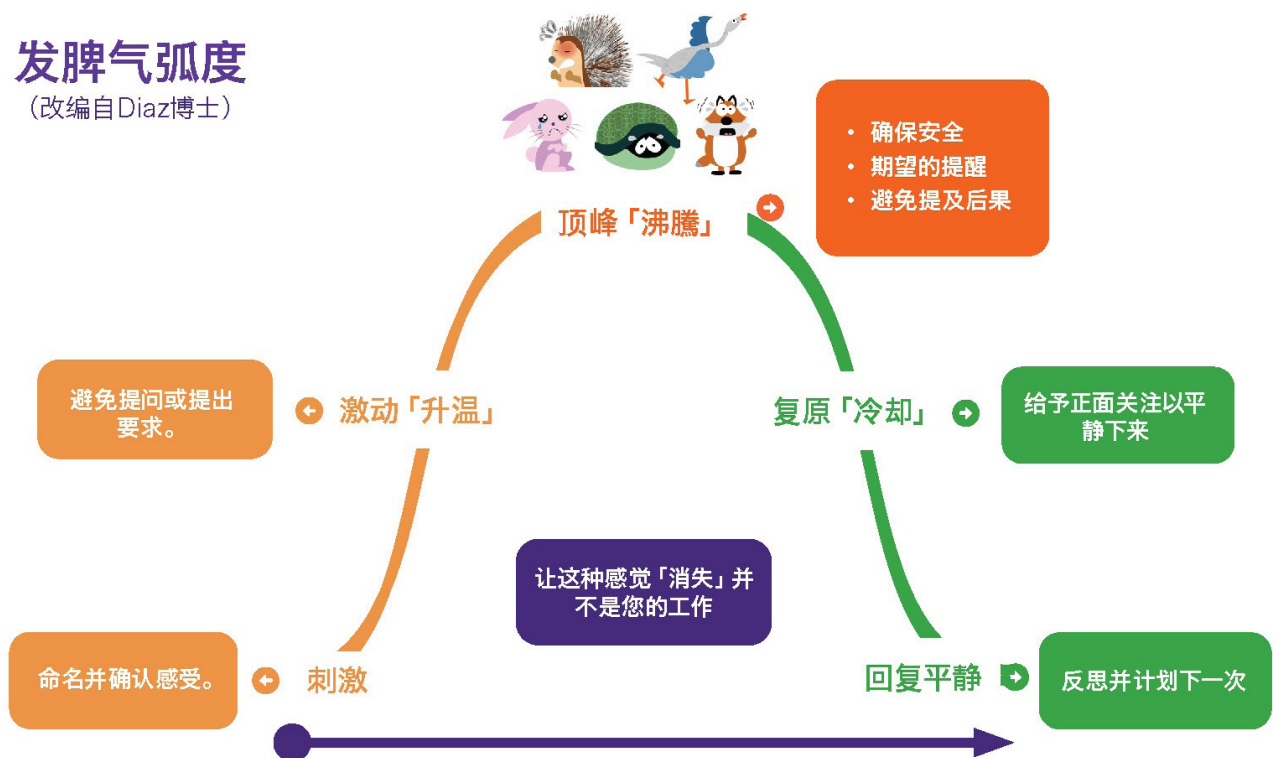


尽管对不同的孩子来说可能看起来不同，但发脾气通常都遵循一个固定的过程 (Yamalis Diaz, Ph.D., 2021)：

- 情绪困扰逐渐升温，孩子开始变得越来越激动
- 达到情绪爆发的高峰，表现出“发脾气行为”（例如，竖起刺的豪猪、悲伤的小兔等）
- 最终，情绪逐渐平息，孩子逐渐回到较为平静的状态。

发脾气弧度

(改编自Diaz博士)



1 您从您的孩子身上看到了哪些常见的发脾气行为（惊吓的狐狸、带刺的豪猪、悲伤的兔子、停滞的乌龟、滑稽的鹅）？

2 您曾用过哪些成功的方法让孩子平静下来？



在处理孩子发脾气过程中，控制我们自己的情绪可能非常耗费精力。善待自己能够在压力时期帮助您重新聚焦稳定的情绪，并让您对**育儿的努力感到满意**。

花些时间思考在育儿或个人生活中面对压力时，您会对自己说些什么。在这些时刻，您希望最好的朋友或你非常信任的人会怎样支持你？



请完成这个句子...

**当我感到不知所措时，我会通过.....
获得安慰。**

.