

孩子当众闹情绪,让家长下不来台,怎么办?

先共情接纳 再合理疏导

寒假期间,亲友聚会比较多,孩子们相处的时间也长了。如果孩子一时犯了脾气,当众闹情绪、摆臭脸,作为家长肯定会觉得下不来台。这个时候,能否控制住自己的情绪,并且在事后教育好孩子,对家长来说是个不小的考验。



家长:

孩子当众耍脾气,我真想给他一巴掌

放寒假后,9岁的小煜出门玩耍聚会的机会多了起来,不是跟家里的亲戚聚会,就是几家小朋友约好一起去游乐场玩或者看电影吃饭。几次聚会后,小煜妈妈遇到了一个难题:原来小煜在聚会中经常闹情绪,有时转过身不理人,有时闷声不响一个人跑开了。有两次小煜突然当众掉脸,让周围的小朋友不知所措,围着他哄了好几分钟,才把他哄好。这让小煜妈妈很是尴尬,觉得别人家孩子都乐呵呵的,为什么自己的孩子这么让人下不来台。

小煜妈妈苦恼地说:“孩子当众闹情绪,家长都会觉得很窝火。有一次几个朋友一起带孩子出

去吃饭,饭吃到一半,小煜突然放下筷子坐在那儿不说话,这让正在说说笑笑的几家人都愣住了。我当时特别难堪,一个劲儿给小煜使眼色,这孩子就是装作看不见。我那个急呀,极力克制自己想给他一巴掌的冲动。回家的路上,我问他为什么当着那么多人甩脸色。这孩子气哼哼地说,因为旁边的小朋友笑话他不会挑鱼刺。小煜当时反问我,‘我不说话,不就是在忍耐吗’,孩子的反问让我觉得,教会孩子积极调整好在公众场合出现的负面情绪,是很多家长都要掌握的教育本领。”

建议:

多问一句“为什么”,少说一句“你应该”

国家二级心理咨询师、天津和平区教师发展中心心理教研员白玫老师说,孩子在公众场合犯了错误,不少家长认为就要及时制止并纠正错误,所谓“当面教子”,这能体现出自家家教严格。特别是孩子当众闹情绪、耍脾气的时候,家长如果及时告诫孩子并能让孩子立时调整好情绪状态,肯定会挽回颜面。抱有这种想法的家长并没有站在孩子的角度考虑问题,家长即便当场给孩子讲了很多道理,孩子也听不进去,只会觉得自己很委屈。

白玫老师建议,遇到孩子当众闹情绪,家长要“背后教子”。孩子当众闹情绪的时候,家长即使用温和的语气提醒、暗示孩子,在孩子看来,有时也像刀子一样伤人。因此,家长要在当时“放孩子一马”,事后再耐心询问。首先,家长要询问孩子为什么生气,问问孩子当时的感受。家长要接纳孩子的“有情绪”,允许孩子“有情绪”,家长要跟孩子共情,如果孩子真的感觉到委屈、难过、尴尬,家长要及时表达自己对孩子的理解。其次,共情接纳孩子之后,家长要教孩子一些在公众场合调整坏情绪的方法,比如转移话题、转移注意力等。再次,家长与孩子沟通时,切忌道德绑架,不说让孩子反感的话,比如“你是大孩子,应该多让着小孩子”“这么做很丢人”这样的话,对孩子而言,会心生抵触,越发不会接纳家长的正确建议

(据《今晚报》贾林娜)

心理老师支招:“三个小伙伴”帮小朋友平静心情

□呼和浩特晚报记者 王璐

每个人都会有情绪,如何控制好自己的情绪不是一件容易的事,尤其是对于学前和低年级的小朋友来说,遇到不顺自己心意的事情,很容易就会炸毛,甚至有的孩子还会持续地哭闹、发脾气。那么,孩子的情绪出现这三种状况时该怎么办呢?呼和浩特市第三十九中学金地校区的心理老师大地为学生推荐绘本《冷静冷静,别炸毛》,同时也总结了应对“情绪小怪兽”的方法,来听听她的建议。

首先,大地老师介绍了《冷静冷静,别炸毛》这本书,这是一个巧妙处理愤怒情绪的绘

本故事,非常适合学前和低年级的小朋友们,通过生动形象的故事帮助孩子们识别出发脾气时糟糕的情绪感受。孩子们在欣赏有趣故事的同时,知道暴躁行为可能带来的糟糕后果,从而学会平和地表达不满,不乱发脾气。其次,大地老师支招,当心情无法平静、马上就要炸毛的时候,有三个“小伙伴”可以帮助到孩子们,第一个是说,找到你信得过的人,如老师、父母、朋友,向他们说出你的坏心情,愤怒的情绪就会得到缓解;第二个是哭,虽然很多时候我们不喜欢哭,但是哭也是排解坏心情的方法之一,不过要注意场合和时间;第三

位“小伙伴”叫动,跳舞、画画、运动都可以排解坏心情。同时也要注意转移注意力放松心情,再加上上面三位“小伙伴”的帮助,相信会帮助小朋友冷静下来。

最后,大地老师也提醒,家长要为孩子营造一个健康快乐的环境,认可、肯定、包容,让他们感到温暖幸福;同时也要培养孩子对自己的世界及塑造自己的性格采取积极乐观的态度,在他们心中种下希望的种子;还要记得每一个孩子都是独一无二的,我们能做的就是给他(她)浇水施肥,为他(她)遮风挡雨,陪伴他(她)的成长,静待花开。

玉泉区各中小学开展“劳动最光荣”系列劳动教育活动

呼和浩特晚报讯(记者 丁晨)为教育引导学生崇尚劳动、尊重劳动、诚实劳动,在玉泉区教育局的组织领导下,各中小学在寒假运用线上线下多种宣传方式和多维教育载体,培养学生动手、动脑和生活实践能力,树立学生自主劳动意识,积极开展丰富多彩的劳动教育活动,让学生度过一个健康、充实、有意义的寒假。

在活动中,通顺街小学开展了劳动创造

美——厨艺技能和家务劳动技能线上分享等活动,同学们积极分享了自己帮助父母做力所能及的家务活,有的整理自己的衣橱、有的擦玻璃、有的学做饭……他们欣赏着自己的劳动果实,愉悦感与成就感充实着每一个孩子的心灵。

牛场学校、小召小学等学校开展了“劳动励心智 实践促成长”线上主题教育活动和社会劳动教育主题活动,通过线上线下活动相

结合,引导学生参与体验、动手实践,在“做中学,学中做”。通过开展劳动教育实践活动,培养学生正确的劳动价值观和良好的劳动品质。

劳动是最美的,劳动是光荣的。玉泉区教育局鼓励各学校拓宽劳动实践渠道,引导学生在实践中以劳树德、以劳增智、以劳强体、以劳育美,充分发挥劳动教育的综合育人功能,进一步将玉泉区劳动教育推上新的台阶。