

孩子大哭大闹发泄负面情绪的时候，家长应该怎么处理？是哄着孩子，还是置之不理，或是打骂制止呢？相信这是很多家长纠结的问题，一起来听听专家和家长的建议吧。

家长如何不被孩子的负面情绪带着走？



邵怡明 绘图

刘女士 私企员工 儿子7岁

孩子爱发脾气 可能是大人自身没做好情绪管理

曾经的我，绝对可以称得上是“虎妈”。每当儿子发脾气时，我都会大声喝止，甚至上手，起初非常有效，我还和身边的宝妈们分享：“慈母多败儿”“棍棒之下出孝子”，对待小孩就要严管。但随着孩子的成长，“严管”的弊端开始不断显现，令我不得不转变思路。

令我下定决心转变的是孩子开始

“有样学样”。和伙伴一起玩时，意见分歧，他会对他人大吼大叫；去爷爷奶奶家吃饭，一言不合，他抬手就想打一巴掌……而这些都是我平时对他做的。平时很少干预孩子教育问题的奶奶说了一句话，对孩子要多点耐心，要给他讲道理。老人的话，让我静下心来回忆自己之前的做法：下班累了，精力有限，吼几句能快速让孩子乖乖

听话，而那些“严管”的理论，不过是我自我安慰的理由，说到底，是我自己在教育孩子的问题上“偷了个懒”。从那以后，我回到家就算再累，也会和孩子聊聊天，做会儿游戏，发现他有做的不对的地方，我会好好和他讲，这样虽然花费了我很多休闲时光，但孩子爱发脾气的情况却日渐改善，他不再动不动就大吼大叫，有什

么问题，也开始和我们讲道理了。

孩子就像一面镜子，从他们身上，能够折射出很多大人自身的问题。对待爱发脾气孩子，置之不理或大声喝止都不是最佳解决方式，我认为，更适当的做法是，反观我们自身是否做好情绪管理，大人的情绪平和，孩子能够感知到，他们自然也不会总发脾气了。

黄先生 设计师 女儿6岁

家长应该帮助孩子的负面情绪软着陆

说实话，我最受不了的就是孩子哭闹，不管是在家的时候，还是公共场合，只要我带孩子的时候都特别紧张，就怕孩子哪里不顺心，大哭大闹，当场我的情绪一下子就起来了，很难控制住自己。吼孩子，甚至有的时候还会打孩子……虽然事后我也会很自责，但下一次遇到孩子哇哇哭的

时候，也还会重蹈覆辙。慢慢地孩子都怕我了，总是躲着我，我也不主动跟孩子玩了，怕自己控制不住情绪。这让孩子和我少了很多互动。妻子也总是劝我说：“她一个孩子，你跟她计较什么。”但我总是控制不住自己。

妻子说的对，我应该先控制好自己情绪。当孩子哭闹的时候，我就先背

过脸，心中默数十个数，安抚自己的情绪，然后再转过脸来面对孩子，问孩子想要什么……有时哭闹的孩子并不会理我，我就让她先哭一会儿，等她想说的时候再说。其实，这时候，对我来说还是很煎熬的，一方面要梳理自己的情绪，另一方面还要接受孩子的负面情绪。我将这看成为人父母的考验，是每

位家长必须要闯的关。

见不得孩子哭，只要孩子哭闹就认为孩子是无理取闹，但静下心来想的时候，会发现孩子的负面情绪事出有因，让孩子说出来之后，她就好多了，批评反而让孩子哭得更凶，情况更糟糕，所以保持自己的情绪稳定，帮助孩子宣泄负面情绪，这也是家长的修炼成长。

洪女士 公司职员 女儿6岁

控制自己的脾气，走进孩子的心房

我女儿小时候是一个“小哭包”，特别爱哭，而且不在乎别人看，只要脾气上来就不分场合，在奶奶家、在商场、在幼儿园、在公园……无论家里家外都留下过她哭闹的身影，还有站在一旁尴尬不已的我。

我和同事、同学聊过天，大家都说小孩子情绪上头管不住自己，让我别生气，哄着点孩子，可是我就没见过这么难管的小孩，太气人了。我要

面子，她在外面哭闹的时候我也跟着火冒三丈，虽然极力克制自己，但偶尔也忍不住朝孩子身上招呼几下，结果她哭闹的声音更大了，往往是孩子姥姥出面，许以各种好处才把孩子哄住。

后来我反思了自己的行为，意识到孩子那么小，我是成年人怎么能和她斤斤计较，那样既不利于孩子的快乐成长，也影响到母女关系。我看了

很多育儿书籍，向专家学习先控制自己的脾气，再走进孩子的心房。

现在，当孩子哭闹的时候，如果是我造成的，我就先走开，让其他家庭成员上阵去安抚；如果不是我的原因，我就去安慰孩子，和她玩耍，尝试转移注意力，等她平静下来后再询问她伤心或生气的原因，根据情况决定下一步策略。同时，在她情绪好的时候我尝试和她讲道理，把她哭闹的

样子拍成视频给她看，她虽然还小也有分辨能力，看这样的视频会不好意思，和我保证以后不会这样做了。果然，随着年纪增大，她不分场合的吵闹越来越少。

孩子的世界很纯净，哪怕这一刻她和我大吵大嚷，等她缓过来后又会亲亲热热地揽住我，特别可爱。所以家长一定要控制好情绪，学会宽容。

国家开放大学教育教学部基础教育学院院长、副教授 王海平

当孩子的情绪上来时家长不要着急否定

大部分孩子哭闹的时候，家长自身的情绪可能也会跟着上来，要么放任不管随着孩子，要么呵斥制止，这些都是不正确的处理方式。

情绪本身并无好坏之分。哭是一种很好的宣泄方式，如果孩子遇到问题一直不哭的话，家长反而应该很担心，因为孩子情绪释放不出来，憋在心里头会产生更严重的问题。所以孩子有消极情绪，家长从某种角度上应该觉得这是一件好事，因为它是一种自我保护，我们更需要做的不是否定它，而是要知道这个情绪是怎么来的。

面对这种状况，家长要做的首先是缓解情绪，对于小孩来讲就是你去抱抱他，安慰他，抚摸他头部，会给孩子带来安全感。等到孩子情绪有了

缓解后，就可以跟他去沟通了。

家长千万不要一上来先否定孩子的哭闹。对于大人来讲，这件事情可能真的没有什么好哭的，但是对于一个孩子来讲，他可能就是这件事觉得很伤心。另外，你可能根本就不知道孩子为什么哭，他可能在前期你不知道的时候已经积累了好多负面东西，这时候爆发了。

我们来看一个案例。家长去幼儿园接孩子，孩子突然要喝酸奶，家长说“该吃饭了，回家吃完饭再喝好不好？”孩子说“不行”，开始发脾气，家长就会觉得很没面子，因为路上这么多人看着，通常就会批评孩子。

事实上，当家长把事情原委了解清楚后，会发现孩子是因为在早上要

给父母展示一个东西，家长却因为很忙，着急上班没有理他。到幼儿园的一天中，孩子可能遇到很多不如意的事情，比如东西被破坏了，要发言老师没叫他等等，积攒了一天的负面情绪，到晚上终于见着爸爸妈妈，他就提了一个特别小的愿望，“我想喝一杯酸奶”，你还给否定了，他当然就会爆发。

所以说当孩子的情绪上来时，家长不要着急否定，第一要接纳他，这是一种很好的表现方式；第二，要安抚他，当孩子伤心或者哭闹的时候，我们要用一定的肢体语言去安抚他；第三，情绪安抚好了后，我们再去更多了解孩子到底发生了什么，帮助孩子克服困难。

孩子很多时候遇到问题，可能不

会表达或者不知道怎么说，只会用哭闹来跟家长倾诉，所以家长更关键的做法是去了解这个情绪是怎么发生的，是什么原因导致的，对症下药，而不是被孩子的负面情绪牵着走。

本报记者 任洁 张晶 杨琳琳



更多精彩欢迎关注
“北京市家庭教育研究会”微信公众号

北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”
由北京市妇联主办，北京市家庭教育研究会
承办、北京出版集团父母必读杂志社协办。