孩子发脾气，这么做轻松搞定

当孩子在发脾气的时候，父母的情绪也常会处于崩溃边缘。我们到底该怎么做呢？

  幼儿，即1-4岁的儿童，还没有良好的应对事物能力。实际上他们每一次发脾气都源于一件简单的事情：没有得到他们想要的东西。对于1到2岁的孩子来说，没有良好语言能力的他们，发脾气往往是在试图传达一种需要更多牛奶、换尿布、换玩具的要求。当父母对他们所说的话没有反应时，他们会很沮丧，然后发脾气。对年纪大的孩子来说，发脾气更像是权力斗争。当孩子们3到4岁时，他们会变得更加自主，能敏锐地意识到自己的需求和欲望。

  这里有一些简单的方法，可以让你和孩子不再发脾气，与他的关系更和睦。

**采取适当的措施防止发脾气**

  你需要留出一定的时间和孩子一起玩耍，把主动权交给他，让他来选择，并给予他充分的关注。在他想要发脾气时，分享这些美好的经历会让你的孩子平静下来。寻找机会表扬他，即使是很小的行为，因为他一旦了解到这个行为是对的并且让自己受到关注，那么他有可能会再做一次。你也可以用健康的方式来处理当下的挫折感，比如深呼吸。当然如果实在没有克制住，在你发脾气后，可以说一些诸如“妈妈这次反应过度了”之类的话。

**别试图让他平静下来**

  你可以忽视他，除非他在身体上危及自己或他人。如果你完全不去注意他，他反而会觉得无趣而停止无理取闹的行为。但当他在崩溃的时候开始打、踢、咬或扔东西，立即阻止他并明确指出伤害他人是错误的、坚决杜绝的行为。如果必要的话，可以是适当地对他做一些惩罚。

**他喊得越大声，你说话越温柔**

  你是否发现争吵双方的声音会越来越大？所以一旦有一方控制自己的音量，对方也会渐渐冷静下来。如果你们正处于公共场所，带他到一个安静的地方，试着让他选择坐在长凳上或是在车里等他平静下来。而且在发脾气后，也要让他能适应这些情况。比如如果他因为你叫他去拿玩具而心烦意乱的话，你告诉他发完脾气后她还是得去拿那个玩具。如果他因为你不许他吃饼干而哭泣，那么也不要在眼泪停止后给他饼干。

**了解他为什么反应这么强烈**

  其实孩子也在有意识地学习如何处理自己的情绪，因为他看重自己的独立性，需要你的帮助会让他沮丧。当他尝试一项具有挑战性的任务，比如系鞋带，并意识到自己不能独自完成时，他可能会异常生气。虽然发脾气可能是因为愤怒，但也往往植根于悲伤之中。孩子们很容易因为自己和现实而沮丧。这时你需要积极地与他们沟通，纾解他们的负能量。

**给孩子一些空间**

  有时候孩子需要发泄他的愤怒。所以，让他随意发泄吧（只需确保发脾气的方式中没有任何可能伤害他的东西），这样能帮助孩子学会如何以无损的方式进行发泄。他们能够把自己的情绪释放出来，并学会自我控制。

**转移他的注意力**

  让你的孩子对其他事情产生兴趣，他可以很快忘记之前的愤怒情绪。有时候分心有助于防止一场大规模的争吵。孩子的注意力跨度很短，这意味着他们很容易转移注意力。

**给他一个大大的拥抱**

  当孩子很紧张的时候，一个大大的，坚定的拥抱可以帮助他平静下来。你这样做的时候不用说话，单纯地拥抱会让孩子感到安全，让他们知道你在关心他们，即使你不同意他们的行为。有时他们只需要一个安全的地方来释放他们的情绪。