如果孩子不知道如何处理他的情绪，挫折和愤怒很快就会变成蔑视、不尊重、侵略和发脾气。如果不加以制止，童年时期的攻击行为，如打架和取笑，就会与学业问题、同龄人的排斥以及成年后的心理健康状况不佳有关。如果孩子难以控制自己的脾气，这五种方法可以教会他控制愤怒：

**1.区分情感和行为**

  愤怒是一种正常、健康的情绪。但是很多孩子都很难理解愤怒情绪和攻击性行为之间的区别。教孩子给自己的感受贴上标签，这样他就能说出愤怒、沮丧和失望的感受。帮助他发现自己在生气的时候可以控制自己的行为。有时，攻击性行为源于各种不舒服的感觉，如悲伤或尴尬。经常谈论感情，随着时间的推移，孩子会学会更好地认识自己的感情。

**2.示范适当的愤怒管理技能**

  教孩子如何处理愤怒的最好方法是在你生气的时候向他展示你如何处理你的情绪。如果孩子看着你发脾气，他也会这么做的。但是，如果他看到你用一种更温和的方式来处理感情，他也会接受的。指出你感到沮丧的时候，让孩子明白成年人有时也会生气。说出你的感受也会教会孩子谈论他的情绪。

**3.制定愤怒规则**

  大多数家庭都有关于什么行为是可以接受的，什么行为不是愤怒的非正式家庭规则。有些家庭不介意门被用力关上，大声说话，而其他家庭对这种行为的容忍度较低。制定书面的家庭规则，跟孩子讨论你的期望。愤怒规则应该以尊重他人为中心。处理好身体攻击和破坏财物等问题，这样孩子就不会在发脾气的时候扔东西、打碎东西或用言语或身体攻击。

**4.传授健康的应对技能**

  孩子们需要知道适当的方法来处理他们的愤怒。用一个可以帮助他平静下来的东西，比如一本彩色的书和蜡笔，闻起来很好的润肤液，或者舒缓的音乐。吸引他的感官可以帮助他平静下来。

**5.必要时提供奖惩**

  当孩子遵守愤怒的规则时，给他积极的后果；当他违反规则时，给他消极的后果。积极的结果，如奖励制度或象征性经济制度，可以激励孩子在心烦意乱时使用他的愤怒管理技能。有效的后果可能包括禁闭、失去特权或通过做额外的家务或把玩具借给受害者来支付赔偿金。