**出现坏情绪时，是极好的教育时机**

**1.情绪开始时，表示倾听和接纳**  
孩子的情绪是有苗头的，如果父母一觉察到孩子的情绪，就用心倾听并表现出接纳的态度，就能够在开始时，与孩子建立良好的沟通连接。孩子的情绪越激动，就越是沟通的好时机。因为情绪，其实是一种“求助”信号，能够带领父母看到孩子无法说出来的感受。

**2.情绪激烈时，帮助孩子合理表达**

孩子拥有感知情绪的本能，但尚未懂得情绪的意义。因此，孩子越是失控，就越要教给孩子合理表达的方法。孩子情绪失控时，很容易处在一种模糊的难受状态中。父母要帮助孩子认识自己的情绪，感知到它，最终才能学会控制它。

**3.情绪冷静后，引导孩子独立解决**  
控制情绪最重要的一步是区分情绪和行为。也就是说，孩子本身的情绪并没有错，但不是所有表达情绪的行为都可以被接纳。所以，在孩子平静后，父母要引导孩子解决问题，而不是指责孩子的感受。