对儿童而言，负面情绪能否尽快被释放，对儿童形成乐观和成熟的心态起很重要的作用。

负面情绪让孩子有发泄的冲动，但强烈的情绪常会阻碍理性思考，并以破坏性的方式呈现，却无益于问题解决。学习以适宜的方式表达，而且表达能被大人理解接纳，才有能力思考解决问题的方法。

遇到孩子生气，身为父母，你最好的方式是化解情绪，同时逐步培养小孩子自己控制生气情绪的能力。

图片

两个有趣的方法来帮你处理生气的孩子。

1、情绪脸谱制作：

准备一张厚纸板，上面画上各种生气时脸部器官的特征：横眉竖眼、喷火的鼻孔等，把各种器官剪下来，背后贴上软磁铁。家长可以引导小朋友，每当自己很生气的时候，拿出小白板，将生气的脸部器官摆上；一方面缓和怒气的发作，另一方面让别人可以了解我们现在的心情。

2、制作出气筒不倒翁：

用蛋壳做一个面带微笑的不倒翁放在桌上。每次遇到令人生气的事情时，可以用力推它，来发泄怒气。鼓励小朋友在不生气的时候，把生气的事情写下来，或告诉妈妈，彼此商量有何解决对策。

图片

以上游戏后，家长应该同小朋友讨论以下问题：

(1)每个人都有生气的时候，你曾经因为什么事情感到很生气？

(2)当你生气的时候，你会做哪些事情来让自己觉得舒服一些？这些方式效果好不好？

(3)你觉得生气是一件好事情吗？为什么？

(4)生气有没有程度上的差别？请说说看。

(5)有哪些方式可以帮助我们虽然感到生气，但是却不会去伤害别人？

孩子难过时会哭泣、吵闹，这是孩子表达难过的方法之一，需要被成人接纳和了解。如果难过的感觉不被接纳，孩子会觉得受到了挫折，转而具有攻击性。如果挫折的经验继续累积，孩子会逐渐感到孤单，从人群中退缩，最后可能导致忧郁

图片

对于难过的感觉和情绪，家长可以用以下的方法来帮助孩子释放：

(1)为什么会觉得难过呢？发生了什么事情呢？可以说说看吗？

(2)难过的感觉是什么？灰灰的、累累的、想哭？

(3)你能找到什么方法让自己不要那么难过呢？找人说说话、做东西？

(4)别人难过的时候，你会怎么帮助他呢？

图片

情绪是人心情的一种表达，发怒是一种自我伤害，而且不能真正解决问题。在孩子情绪平静之后对孩子进行教育，才能使他真正意识到问题所在，以后懂得如何正确释放自己的情绪。家长应该避免以下6种处理孩子情绪的错误方法，才能更好地培养孩子的情绪管理能力。

(1)避免以暴制暴。

“再闹，就给我试试看！”

这类的严惩、恐吓和威胁话语，不但会扼杀孩子的自尊心和安全感，甚至会把自我破坏和被动的攻击行为当成报复。而在孩子闹脾气时，无法保持冷静，反而回以愤怒：“你再闹啊！干脆把我气死好了！”这容易和孩子形成你来我往的恶性循环，最后孩子会认为“发脾气也没什么大不了”。

(2)避免当孩子情绪的奴隶。

“不要哭，就带你去吃麦当劳！”“我买玩具给你就是了，别难过了！”用贿赂、哄劝的方式息事宁人，避免孩子体会不好的情绪，反而让孩子学会了“情绪勒索”。

(3)避免男孩别哭。

哭泣不是懦弱的象征，男孩也有各种心理需求。一旦哭的权利被剥夺，男孩的情绪表达就容易出现障碍。

(4)避免为孩子的情绪贴标签。

“你这个坏孩子，为什么这么粗暴？”“真是爱哭鬼！惹人厌！”你贴在孩子身上的“负面标签”，会轻而易举地扭曲了孩子的自我概念。

(5)避免流于说教。

“你看！我不是早就跟你说过了?”当孩子伤心、难过、生气的时候，情绪已经主导了全部意识，根本不是灌输规则与训诫说教的好时机。

(6)避免阻断话语。

“怎么垂头丧气的？振作一点！”对孩子的情绪视而不见或轻描淡写，不但阻断了亲子沟通，也让孩子相信情绪是不受欢迎的，进而筑起一道心墙，变成一个对自己和他人的感受都显得麻木的人。

图片