

# 安定孩子情绪的 4 个步骤

□ 王海耀



本版图片均为资料图片

安定孩子情绪的 4 个步骤，你越早学习孩子就越幸福。

**妈妈问：**老师，我有一个问题。我有两个小孩，一个小孩 8 岁，儿子；一个女儿，6 岁。现在儿子让我很头疼，他写作业的时候会有特别大的情绪，我根本没有办法解决。

**老师答：**是不是特别烦躁的一种状态？这叫“抓狂”，是这样吗？

**妈妈说：**是的，可以说是很烦躁，就是很生气，特别生气！

**老师说：**这种生气已经超出你的控制范围，是属于比较失控的生气。是吗？

**妈妈说：**是的，我是控制不了，我都快要崩溃了，真是烦透了！该怎么办呢？

**老师说：**你思考过这个问题背后的深层次原因吗？孩子才 8 岁，就已经有这么大的情绪，其实对他的心理健康是特别不好的。长大以后它会有累积，甚至会有一种扩大。

怎么解决呢？就是自我疗愈。这是一个非常好玩的自我疗愈，你学了以后是一生受用。分 4 个步骤听我给大家慢慢道来。

## 第一个步骤：曝光

**告诉儿子：**来，宝宝，“你是不是很愤怒？你是不是很生气？你是不是抓狂？”（一定要在孩子写作业愤怒的时候，抓住机会跟孩子说。）

**你会说：**老师，我干吗要问他这个问题？或者他不就在生气吗，我凭什么要问他？或者我这样问他又有什么作用呢？

你不要问我这个问题，你按我说的做。因为，这里面的每一句话都会叫他内心产生不断的反应。

说完这句话就会有第二句，不是说我说完这句就没第二句了！

我们很多父母没有能力跟孩子沟通，是因为你的说话没有系统。你没有系统说话，你就没有办法解决当下的问题，你也无法疗愈到孩子的那个根部的问题。

第 1 句话说什么？

“宝宝，我看到你有愤怒？”

“宝宝，我看到你很愤怒？”

**反问：**我可不可以这样说：“宝宝我看到你做作业有愤怒？”

**答：**不能，不需要。

很好！就是不说。我们不要把问题聚焦到作业上，这就是沟通的精细之处。

“宝宝，我看到你……”或者“儿子，我看到你有愤怒（这里是愤怒而不是情绪），我看到你有抓狂，我看到你有生气。”把这个情绪准确地说出来，而不是去做隐藏、隐晦或者变更概念。

为什么刚才我一定要问你是“抓狂”还是普通的生气？因为，如果你没有去把这个概念或者把这个部分给清晰的看到，接下来你的沟通表达就会出错。你不能说，“宝宝，你是不是在生气？”“宝宝，你有没有在生气？”“你是不是在抓狂？”不能这样，这样的表达有点太模糊了！

一定要把你看到的准确地表达出来，把它里面的那个能量把它给拉出来。让孩子看到，明确地告诉他：“你有情绪，你很愤怒，我看到了。”这是非常重要的，当我们能看到这个情绪能量，这个情绪能量消失 10%。

比如说，“我看到你在流泪。”孩子心里会在想：“哦，我被看到了。”“我看到你在悲伤”，“你有害怕”。当你表达他的感受的时候，这个能量就已经消了 10% 下去。

## 第二个步骤：放下

不管他说“是”还是“不是”，第二句话你一定要跟着走。

第 2 句话要说什么？

看着孩子，“很好！”“就是这个愤怒！”“就是这个抓狂！”“来让自己深呼吸！”“把笔放下！”

这个时候就不要再引导孩子做作业，我让他先跟这个情绪在一起。“很好！”而且为什么要说“很好”？而不是说“很棒”，也不是说“不说”，也绝对不是否定，“不可以生气”。你要说：“很好！”“就是这个愤怒！”“就是这个抓狂！”“把笔放下！”“跟妈妈或者爸爸在一起！”

我们的语言是可以让人安定下来的，这是具有疗愈力的父母亲。

当孩子被你这样的鼓励或者接纳的时候，他的情绪又会释放掉 10%。

接纳他的情绪，曝光他的情绪。

**问家长：**接纳他的情绪，不急着想做作业啦！可以吗？

## 第三个步骤：打开

第三很重要，第三真的是要进入到疗愈环节你才能问得出来。没有疗愈有时候你真的不知道怎么办。先不让他做作业，跟妈妈说“是不是对外婆有愤怒？”“是不是对奶奶有愤怒？”“是对谁有愤怒呢？”

你的孩子也许不会说，也许他会说：“我对自己自己有愤怒”或者他根本都不表达。有没有可能？孩子才 8 岁嘛。不重要，重要的是：他知道妈妈看到了。

妈妈看到了很重要！这里曝光的是情绪。接下来第 3 步是什么啊？要把情绪打开。打开到这个情绪的原始的那个根部。

就像我们在医院里面看病一样，能够看到那个根部的时候，病人的心里是安的。他知道自己该怎么办，否则他只会痛。只会在那里喊痛“啊！痛啊，痛啊，好痛！……”只会在那里呻吟或者暴怒“我要死了！我不活了！……”“我不知道为什么这么痛？为什么要活？活得我好痛！”他只知道痛，但他不知道怎么痛。如果你告诉他：

在膝盖上或者在身体的某个部位有一个这样的伤口在那里。他就会把注意力放在那个位置，他不会一直在那里痛不欲生的那种状态，无名的那种烦躁很疼痛，明白吗？

所以，第 3 步是要怎样？把他那个痛给他打开，他表不表达都不重要。

## 第四个步骤：同频

这句话很关键：“妈妈也有！”

如果是爸爸说：“爸爸也有！”

“看到你很愤怒，妈妈很不舒服！”“看到你很生气，妈妈也很生气！”“看到你很抓狂，妈妈也不知所措！”

同频完之后要抱住他，然后跟他说什么？“来，我们安定以后，我们再来做作业。”“妈妈跟你在一起。”他的能量就回来了。他感觉到他的能量开始收进来啦，这个孩子就能安定地完成那个作业。

总结一下：第一步曝光，第二步接纳，第三步打开，第四步同频。

“妈妈也有！来，让妈妈抱抱！”孩子就会慢慢的安定下来。

（本文作者系山西省家庭教育学会智库专家、山西省家风文化研究会家庭教育专委会主任）