**管好情绪按钮，促进亲子和谐**

主讲：赵凌玲

各位家长好。欢迎来到我们的家长课堂。

今天我们的主题是《管好情绪按钮，促进亲子和谐》。

在座的各位家长，你有没有因为情绪，而有一些不得不说的痛呢？比如近期疫情期间，我们看到了不少因情绪问题而导致亲子关系紧张的案例。老师我也接到不少个案：就是家长因为神兽居家学习的那些事而火山爆发的。家长们坦言，尽管事后自己后悔不已，但却无法挽回，搞得家里硝烟四起。

大家会发现：不良情绪就像瘟疫，如果源头没有控制好，任它蔓延，很快就会传染给其他人。但问题是：没有人愿意，无条件接纳你所有的不良情绪，于是火星撞地球的事情就时有发生了。研究表明：情绪是影响亲子关系的重要因素，我们的孩子正处于青春期，情绪有以下特点：丰富且细腻，易爆发冲动，不稳定易走两极，同时控制能力在提高，情感逐渐稳定。如果我们作为家长，能带领孩子一起管好自己的情绪按钮，相信一定能促进亲子关系，健康发展。

那么面对不良情绪，到底该怎么做呢？今天我们一起来分享一些小技巧吧。

要想管理好情绪按钮，我们可以参考以下四个步骤：

觉察情绪、接纳情绪、表达情绪、学会共处

**下面我们先来看看第一个步骤**

**一、觉察情绪**

很多时候我们情绪爆发，不见得是当下事件引发，而是因为我们本身就积累了一些负面情绪，总之就是：自己本来就不爽，孩子再不听话，气就不打一处来。这其实对孩子也是不公平的。孩子会觉得家长莫名其妙，以前不也玩游戏吗，怎么今天就发这么大火呢?于是冲突就在所难免了。

九型人格学者高源老师，有两句话很经典:我们无法控制，觉察不到的东西,我们被觉察不到的东西，控制着。所以如果我们没有觉察到情绪,就无法管理它。那么怎么觉察呢?躯体的感受是最敏锐的,如呼吸变急促了,心跳加速了,说话语调提高了,眼眶红了?这些都明显提示：情绪要来了。稍加注意你就能觉察到。也有一些是我们不易觉察到的,如身体部位的肌肉酸痛、僵硬、皮肤发麻等。在最近的一项研究中，芬兰科学家根据人们在经历某些情绪时的反应，绘制了人体的“情绪地图”。研究发现：在感受不同的情绪时，胸部和头部区域的变化是最为明显的。我们可以多关注这些身体部位的感受。

要提高觉察能力,是要刻意练习的,不是说听一节课就能做到。觉察身体的感受可以从呼吸开始，什么都不想，就感受一呼一吸之间，气息在体内的游走，感受自己思绪的专注或飘走了再拉回来。只要经常练，每天都练，我们的感受性就会有变化，就会更加容易察觉身体和情绪的变化。

当我们觉察情绪后，我们要做的就是：

**二、接纳情绪**

心理学上定义:情绪是个体对本身需要和客观事物之间，关系的主观反映。所以有心理学家说:情绪就像快递小哥,是有任务的,来提醒你有需要没满足。他把情绪快递送过来,你不接收,就会不断地找你,如果你接纳了情绪,他就完成任务,然后离开。这段时间因为新冠疫情，我们的孩子天天在家上网课，一上课有些孩子就各种作妖，或变得情绪不好，大家有想过原因吗？其实，这是孩子在用自己的方式，告诉我们可能学习上遇到困扰了。比如：哭泣、暴躁可能是课程内容难度太大，在寻求父母的帮助；拒绝上课、可能是跟不上老师的进度，作业老做不完可能是没有信心。父母上班就不好好上课，可能是在寻求父母的关注。那我们接纳和理解这些情绪背后的需要了吗？我们的接纳与否，会直接影响孩子的反应。同样在疫情期间，我们的焦虑，烦躁、不安、害怕等情绪又在诉说着怎样的需求呢？大家有想过吗？其实情绪是中性的,没有好坏之分。我们没有必要去消灭它，有情绪说明有需要，关键是我们怎样从情绪中学习和调整。同时也请记住：接纳并不是隐忍,只是延迟处理情绪,有个缓冲的过程。

第三个要分享的小技巧是：

**三、表达情绪**

表达，顾名思义，就是用嘴巴说出当时的情绪。这样避免了我们和孩子互猜对方的情绪。作为父母，我相信大家都能够体会到，孩子的情绪表达习惯好或者不好，是有很大区别的。作为家长我们要以身作则，在情绪来临时，用以下句式表达：“我觉得＋情绪词汇，因为＋事情原因，我希望＋结果。”大家会发现：这样的表达是在陈述事实，没有评判，让孩子了解了我们的情绪是因事件而起，不是针对他的。同时也启发了孩子用同样方式表达情绪，而不是压抑、逃避面对、或者失控。

第四个小技巧是：

**四、学会共处**

情绪是身体里的一种能量形式,有些情绪来得很急,如洪水一样突然就来了,如急躁、愤怒、恐惧、伤心等，如果没有处理好，一下子就会冲夸堤坝。下面我们来分享5个情绪管理方法，借此与情绪友好共处，其中方法1和2是紧急按停处理，3,4,5是我们在日常缓解情绪用的。

1、深呼吸，数数数

在育儿过程中你可能因被挑战而觉得很气愤，会想大声咆哮。可现实毫不留情地告诉我们，这只会让情况更糟糕。所以面对愤怒的更好办法是深呼吸，同时脑中从1数到10，停下来，再缓慢地呼吸。重复做，直到你冷静下来，这时你的心跳会放缓，肌肉也不再紧张。有研究表明：情绪反应的关键时间是六秒半到七秒，如果有一个刺激出现，如果能够在六七秒钟之后再做决定的话，你的情绪往往已得到了平复。所以面对熊孩子时，我们深吸一口气，心中默念：“这是我亲生的，亲生的”。6、7秒就过去了，你会发现真的不一样了。

2、数颜色，渐缓解

美国心理学家费尔德，提出了一种控制情绪的有效方法：数颜色法。操作方法是：当因某件事而感到失控，想要大发脾气时，如有可能的话，暂停手中的工作，独立找个没人的地方，不论是阳台、卧室或是洗手间都可以，做下面的练习：

首先，环顾四周的事物，然后默念：

1——桌子是白色的

2——沙发是褐色的

3——墙钟是蓝色的

4——窗帘是粉色的……

一直数到12，用大约二、三十秒左右的时间，去辨识自己周围物体的颜色，这就是所谓的“数颜色法”。如果你不能离开令你生气的现场，比如：面前的孩子正在情绪爆发中，顾及安全，那你也可以就地进行以上练习。这是运用生理反应来控制情绪的方法。人在愤怒时，肾上腺素分泌使肌肉紧绷，血流速度加快，在生理上做好攻击的准备。这时随着情绪的升高，注意力集中在内心感觉上，理智思考减少，容易出现情绪失控。“数颜色法”可以强迫自己恢复灵敏的视觉功能，使大脑恢复理智思考。因此，当你数完颜色时，心情会冷静一些。大家会发现经过这一短暂的缓冲，你就能更理智地去对待面前的事情，就连眼前的神兽也似乎没有那么可恨了。

3、记情绪，促觉察

情绪日记是记录每天自我情绪的情况。即每天发生了什么事，我有什么感觉，甚至一些微小的感觉也记录在案。事实证明，压抑不是解决问题的办法。当不良情绪日积月累，到最后实在压抑不住时，就会如火山爆发一样，十分可怕，不但自己会受伤，对方也难以承受。因此，通过写情绪日记，帮助觉察情绪和提高情绪判别能力。当我们能及时觉察情绪和积极正面地处理情绪时，我们的孩子也在悄悄地学习我们的做法。

4、换认知、笑面对

直面焦虑心理，缓和负面情绪。正如“奥利给”大叔说的那样：“消除恐惧的最好办法就是面对恐惧！”我们要知道，面对疫情，焦虑是正常的心理现象。我们家长们会害怕疫情影响健康，担心工作和孩子学习，但抗击疫情的事实证明，我们的生活虽然部分受到影响，但整体仍是积极向好的，而孩子的学习好坏和疫情也没有必然联系，换个角度看，疫情还给孩子提供自主学习的机会。只要方法得当，还有“弯道超车”的可能哦。

5、齐运动，好和谐

心理学研究发现：当人们在情绪压力中时，生理上会产生一些异常现象，通过运动：如跑步、打球、有氧操等，使生理恢复原状从而让情绪也自然正常起来。那就让我们和孩子一起，动起来吧，哪怕在家跑跑跳跳，打打球也是有好处的哦。

其实在生活中，我们每个人都有能力管理好自己的情绪，只是我们有没有找到合适的方法而已，希望我们每个家长都能不断地寻找适合自己的方法，管好自己的情绪按钮，借此不断地促进亲子关系的和谐，同时做孩子的情绪管理领路人。

我们今天的话题到此结束，谢谢大家的聆听。