

怎麼又對孩子發火？內疚改變不了現狀，找到“怒點”需要一些方法

生活總是喜憂參半的，有孩子的生活更是。

當孩子加入我們的人生，小小的身影與日常活動裡的一幕幕交織在一起時，幾乎填補了生活裡的“空白項”，帶來的不只有期盼中的充實和歡樂，也有忙碌後的疲憊和煩惱。

在這樣的狀態下，父母有時也有壓不住自己情緒的時候。

01 好脾氣，也會有小孩“磨”

如果你要問世界上是否能有一對完全不曾對孩子生氣的父母，我想答案是肯定的。

閨蜜在我們這幫朋友眼裡，她的脾氣是最好的，共情能力很強，幾乎沒有和誰有過矛盾，紅過臉，見到小孩更是十分耐心。

我家萌仔也特別喜歡她，又去閨蜜家玩時，閨蜜的女兒朵朵正坐在書桌旁完成作業。

不一會兒，朵朵拿著本子走到了閨蜜面前，開心地揚了揚，“媽媽最後一題我也寫完了，要補充完整句子，寫家是什麼，我寫的是，家是裝愛的地方，家還是裝爸爸媽媽脾氣的地方。”

朵朵話一說完，剛開始滿眼溫柔的閨蜜，嘴角動了動，臉上滿是掛不住的尷尬，用眼睛掃了一下我，又側過頭放低聲音地對孩子說，“寫的什麼呀，先去玩吧，句子一會兒我們再改改。”

孩子聽到可以玩，便歡天喜地地跑開

了，閨蜜輕輕地呼了一下，不知是在歎氣，還是舒了口氣，但我倆四目相對的時候，都笑了起來。

沒想到在大家眼裡的“神仙脾氣”，也會在孩子面前“刹不住車”。

孩子各有不同，問題也是狀況百出，父母的情緒也成了家裡的“晴雨錶”，孩子悄悄地看眼裡，記在心裡。

可情緒是每個人繞不開的話題，父母同樣會在處理情緒的問題上表現得手足無措，也會在對孩子發火後感到愧疚和自責。

但壓抑情緒，而不是去緩解情緒，情緒始終無法找到出口，當情緒“堵”在心中，心就像一個容器，裡面積攢的東西越多，就變得越重，總有溢出來的時候，這時的狀態便是，對內傷害自己，對外“攻擊”家人。

02 情緒不可控，可控的是釋放情緒的方式

釋放情緒這個行為本身也是沒有問題的，相反它是我們的正常需求。

但釋放的方式卻決定了不同的結果，一種是以無意識的、爆發的方式發洩出來，另一種是以緩慢的、溫和的方式得到排解。

前者來得快，也去得快，卻常常讓身邊的孩子感到很驚慌，他們可能還來不及思考自己錯在哪裡，就陷入了父母負面情緒所帶來的恐懼之中。

後者卻基本不會波及孩子，錯誤雖是孩子的，但情緒是我們的，孩子只需承擔錯誤帶來的自然後果，而無需順帶替父母的情緒買單。

只有在不受父母負面情緒干擾的穩定環境中，孩子才會獲得思考的空間。

正是如此，即使“情緒”往往是不可掌控的，但我們仍需要掌控“釋放情緒的方式”。

03 掌控情緒方式的“鑰匙”，是找到“怒點”

想想情緒“開始”的

地方，是什麼點燃了你的怒火呢？

都說“星星之火，可以燎原”，心裡的怒火也是這樣，是越燒越旺，還是逐漸熄滅，關鍵就在於找到那星星點點的火苗，它是我們的情緒“熱鍵”。

如果我們能形成一種新的習慣——在負面情緒滋生時，有意識地關注到“怒點”，才能採取更理智的方式去應對它、消耗它、釋放它，不讓情緒“橫衝直撞”地“撲向”我們的孩子。

那麼我們要怎麼去觀察“怒點”呢？

●做到事後總結，事情發生時學會按下“暫停鍵”。

你的疑慮可能在於：情緒來了，只顧著沖孩子發火了，來不及思考。

的確，在無意識的狀態下我們很難讓情緒刹住車，正是這樣，要改變，我們就需要將“無意識”轉變為“有意識”。

如果我們已經在一件事中處於失控的狀態，對孩子大動肝火，只是後悔自責無法扭轉局面，但我們可以回顧觀察，找到當時“爆發”的原因，把這個原因單獨記下來，作為一個“怒點”存儲起來，當再次觸發同樣的怒點時，你才會有意識的感知到它，這時需要做的就是按下“暫停鍵”，離開當時的場景，中斷“怒點”。

●存儲“怒點”時我們，可以思考這麼三個問題：

◎引發“怒點”的是問題本身，還是正常情況（孩子在不同階段，會有一些特殊表現，但是是孩子成長的需要）；

◎是因為對自己不满意（當孩子的表現

不能契合父母的預想時，父母自身會產生一種無力感），還是因為孩子犯錯。

◎是否運用了結果導向。

（從結果出發來考慮問題，有時能有效減少父母的焦慮。

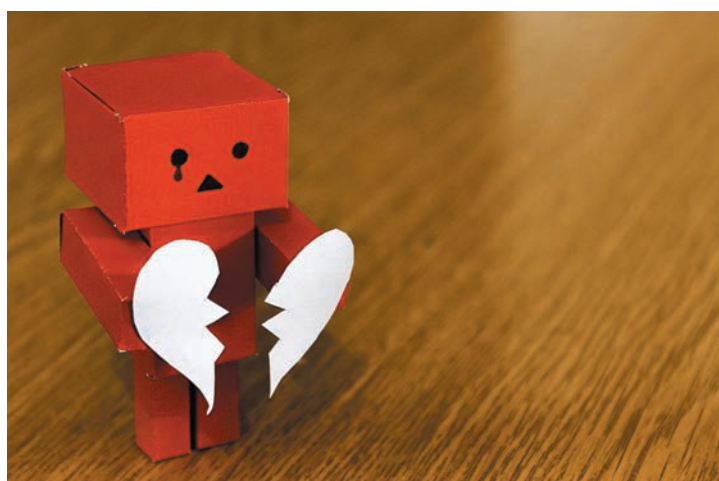
比如我們需要的結果是“讓孩子靜靜快樂地待上十分鐘”，那麼我們就無需與孩子爭執，他究竟是應該選擇看有知識含量的書，還是看一小會兒僅限於娛樂的電視。

再如我們需要達到的目的是“培養孩子參與做家務的意識”，那麼我們就不用緊緊地盯著孩子是否把碗洗得足夠乾淨，落腳點是讓孩子自願動手，在其中找到獨立自理帶來的成就感，而非把這件事變成孩子的任務）

這些思考能幫助我們給“怒點”降降溫，有的觀察結果甚至可以幫助我們在下次負面情緒滋生時能很快從這些情緒中抽離出來，而不至於再次達到觸發“怒點的狀態”。

結語：

別讓父母的“怒點”，成為孩子的“傷心點”，你以為即使波濤洶湧過也能恢復平靜，但卻可能是孩子心理抹不去的記憶、不斷撕開的傷疤。



保險服務中心

代理多家公司·代尋最佳保費

直撥 314-363-8435 傳真 314-828-4008

2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

汽車
Auto

房屋
House

商業
Commercial

健康
Health

人壽
Life

餐館
Restaurant

紅藍卡長者保險
Medicare

奧巴馬醫保
Obamacare

陸勤
John Lu
通國、粵、英語



Email: johnlurx@gmail.com

聖路易新聞
St. Louis Chinese Journal

St. Louis
Chinese Journal



新·聞·廣·告·請·洽

314-991-3747

http://www.stlouischinesejournal.com
E-mail: ad-slcj@slcjmail.com (廣告)
slcj@slcj@slcjmail.com (新聞)

二十多年經驗

Always in Bloom
FLORAL DESIGNS BLOOMING WITH PERFECTION

婚喪喜慶、母親節、周年、生日等
各種場合花籃花束
網上訂花、送花服務

上網選花，
電 314-991-3747 訂花，
可享受 10% 折扣。
(不包括送花費用與稅金)

Always in Bloom
3300 Watson Road
Saint Louis, MO 63139
https://stlouisflorist.com/