

# 理解和处理子女愤怒情绪

## 要求子女「不准生气?」



当成年人遇到挫败、不如意或不公平的事情，会感到沮丧甚至愤怒；子女若碰到这些情况，也会出现类似情绪



适量的愤怒能驱使人维护自尊，保护自我免受伤害，毋须要求子女「不准生气」



就如快乐、焦虑和悲伤，愤怒也是人最基本的自然情绪反应



但当愤怒持续，或子女因怒气而攻击他人、伤害自己、「搞破坏」或妨碍建立人际关系，便要马上正视，及早帮助





# 引导子女疏理愤怒情绪



## 1 控制自己情绪

- 要帮子女冷静，家长先要冷静



## 3 怒气降温

- 引导子女选择平静情绪的方法 (例如：做运动、洗澡、听轻音乐、做手工)
- 可以教导子女在心里重复默念「放--松--」，配合缓慢深呼吸，提示他们放松



## 5 择时沟通

- 人在生气时往往不能冷静思考，家长不要太计较子女在愤怒时冲口而出的难听说话
- 待子女冷静下来，才是沟通时机



## 7 以身作则

- 家长作榜样「有话慢慢说，不动辄发怒」让子女模仿



## 2 暂时离场

- 鼓励子女暂时离开冲突现场，减少因情绪受刺激而冲动行事



## 4 耐心倾听

- 聆听子女的倾诉，不加批评
- 表达同理心 (例如：「你觉得被不公平对待，所以很生气」)



## 6 引导思考

- 引导子女表达自己的需要 (例如：需要空间做自己的事)
- 鼓励子女列出满足需要的各种方法
- 引导子女预想不同方法可能带来的利与弊，从中选择适当的方法

