

教导孩子生气之道——节选自《第十章 帮助孩子处理愤怒》

孩子生气时，父母可以引他们如何处理令他们生气的事情。父母应该意识到，如果不教导，孩子是不会以成熟的方式去应对愤怒的。处理愤怒与系鞋带、写完整的句子、骑自行车一样，也是要通过教育才能学会的。

孩子表达愤怒的方式只有两个：一是通过言语，一是通过行为。这两种方式都有积极和消极之分。就行为而言，孩子可以推搡、击打、扔东西、揪头发或者用头撞墙——当然，这些行为都是消极的。另一方面，他们也可以离开房间、高声数数或者到外面去走走——这些都是应对愤怒的比较成熟的方法，能让孩子冷静下来，以更有建设性的方式去处理愤怒。

至于言语方面，孩子可以喊叫、嚷闹、谴责、说脏话、骂人——这些方式都是非常有害的。另一方面，非常成熟的孩子会向父母承认自己很生气，希望有机会能跟父母谈谈——这就是非常积极的处理方式。父母的任务是要引领孩子朝着积极处理愤怒的目标迈进。

如果你的孩子在处理愤怒时用了一些消极的行为，例如推搡、扔东西等，你要首先关注他的愤怒，然后再讨论他的行为。你可以这样说：“很明显，你很生气，我想听听是什么事把你烦成这样了；如果你老是_____，我们怎么交谈呢？我们出去走走，好好谈谈，怎么样？”你这样说，既让孩子知道你很关注他的愤怒，又表达了想跟他交谈的愿望，同时，语气和缓却又坚定地说明，他只有停止那些破坏性的行为，你才会跟他交谈。

很多时候，父母会被孩子的行为惹火，从而会做出同样有害的事情来，最终双方都很懊恼，然而当初使孩子生气的问题丝毫没有得到解决。很明显，关于如何处理愤怒，父母和孩子都有很多要学习的。我并不想说我的建议是很容易做到的。对于从未学习过如何控制愤怒的父母来说，我所建议的方法令他们觉得不可思议；但我还是想请你考虑一下：

- 孩子毕竟是孩子，他们还不成熟，还在不断地成长。所以，孩子处理愤怒的方式自然也还没有成熟。
- 父母比孩子年纪大，经历的事情多，应该比孩子更成熟些。如果我们自己在处理愤怒的问题上还不成熟，让我们至少承认这是我们的问题，而不是孩子的问题吧。

这并不意味着父母要对孩子百依百顺。孩子的愤怒通常是扭曲的，也就是说，他们感觉自己受了委屈，而事实并非真的如此。也许，父母解释一下就没事了。重要的是，孩子能感到你真的很关心他，你的行为能反映出你是真心爱他。

每当孩子感到愤怒时都是一次机会，可以让父母引导孩子走出愤怒，教导他们如何处理问题。这样每经历一次，孩子在表达愤怒方面就会更成熟一些。既然父母愿意耐心地倾听，孩子也就没必要大吵大闹了，因为他知道父母会听他诉说的。在教导孩子学习如何处理愤怒的过程中，父母的引导是极为重要的。