

父母如何帮助孩子做好情绪调节

倪丽梅 霍 蓉

全州大学, 韩国 · 全州 55060

【摘要】情绪调节能力是儿童社会能力的重要组成部分,对儿童的社会交往和社会适应有着重要的影响。本文从父母教养的角度,从营造良好的情绪表达氛围、帮助孩子提升情绪觉察能力、引导孩子学会恰当地表达自己的情绪、引导孩子发展积极的内在对话四个方面去帮助孩子做好情绪调节,发展良好的情绪调节能力。

【关键词】父母情绪表达; 情绪调节; 情绪觉察; 积极内在对话

情绪调节是指个体以适应社会为目的对一系列情绪进行灵活、适度反应的能力,以及根据需要对情绪进行延缓反应的能力^[1]。情绪调节能力对于孩子在与他人交往、社会适应中具有非常重要的作用,善于运用情绪调节策略的儿童更倾向于做出亲社会行为和更容易被同伴接纳^[2]。良好的情绪调节能力更有助于孩子与外界开展互动,获得更多积极的关注和认可。情绪调节儿童是在与环境的互动中成长的^[3],父母是儿童一出生就进行互动的对象,大量研究证实了父母对儿童情绪调节能力的重要作用,父母的情绪表达是儿童情绪调节能力的重要预测指标^[4]。父母是儿童的第一任老师,是孩子学习的榜样。父母如何做可以帮助孩子发展好情绪调节能力,这对于父母来说一直是一个棘手又重要的问题。

1 营造良好的家庭情绪表达氛围

家庭情绪氛围既包括积极的情绪氛围也包括消极的情绪氛围,当孩子处在一个积极的情绪氛围中,他感受到被爱,接纳和鼓励,他会更加有安全感,更加能自由地表达情绪。而相反,如果孩子处在一个消极的情绪氛围里,他的神经常常是高度紧张的,他的行为容易被指责,情绪反应度会比较高,容易压抑情绪或者以破坏性的行动来发泄情绪。因而,营造一个良好的家庭情绪表达氛围对于孩子的发展来说非常重要。

班杜拉的社会学习理论指出,儿童是在观察中学习掌握大多数行为,在观察学习中榜样发挥了很大的作用。父母是孩子最直接的学习模仿对象,父母如何表达和调节情绪直接影响孩子的情绪表达和调节能力。父母首先要以身作则,做好自身的情绪管理。在产生消极情绪的时候,可以选择离开情绪源,不直接发泄情绪,做到尽量不要在孩子面前展现负面情绪。等到情绪缓和下来后,可以再和家人、孩子进行正向沟通,不带负面情绪地表达自己的感受。这样,孩子不但能学会下次自己有情绪时如何去恰当地表达,也会发现原来父母也和自己一样,也会有坏情绪,原来有情绪不是非要大吼大叫,大哭大闹才能解决的,也可以通过这样缓和地处理,积极沟通的方式去解决。

家庭关系是孩子情绪社会性的重要影响因素,家庭关系融洽的孩子情绪社会性发展得越好^[5]。家庭关系中很重要的表现形式就是家庭的情绪表达。家庭成员之间积极正向的情绪表达促进良好家庭氛围的形成。家庭的很多问题通过积极正向的表达、沟通就能得到解决。孩子在这样的环境下成长,自然也学到了运用良好的沟通方式、正确的情绪表达去解决问题,而不是用打骂、冷暴力等形式去处理问题。夫妻之间越能相互理解、彼此的接纳度越高,家庭的情绪氛围越轻松,孩子也越能发展出理解他人、接纳他人的能力。现实生活中,很多父母因为不会正确的表达,遇到工作、生活中不如意的时候,就拿孩子当出气筒,回到家里倾

泻自己的情绪垃圾,不是看这不顺眼就是看那不顺眼,唠叨、打骂、指责孩子,孩子不但没能得到很好地发展还学会了同样的方式去表达情绪。因此,父母应该有意识地训练自己的情绪调节能力、运用有效的沟通方式(比如倾听、共情、正确表达自己的感受)去解决问题,这样能让家庭更加有温度,给孩子树立良好的榜样,营造一个有助于孩子发展出良好情绪能力的家庭环境。

2 帮助孩子提升情绪觉察能力

Lane 和 Schwartz 等对情绪的觉察能力的界定是指“识别和描述自己和他人的情绪的能力”,它强调的是一种认知技能。国内学者徐小燕对情绪觉察能力的界定是指“通过自己、他人以及社会的反应和表现来认识自己或他人情绪的能力”^[6]。情绪觉察包括三层含义,一是觉察感受,此时的自己是什么样的情绪,是开心、难过、悲伤还是委屈等;二是觉察行为,感受此刻的动作,自己的行为或者他人的行为。三是觉察思维,自己脑袋里在想什么,对外界的刺激自己是怎么解读的。情绪觉察能力高的人越能更清晰地认识自己和理解他人,也越快有意识地去调节情绪。情绪觉察能力是情绪调节的基础,父母帮助孩子提升情绪觉察能力有助于孩子做好情绪调节。

首先,父母应该从小就培养孩子对于情绪的认识能力。通过绘本或者家庭互动帮助孩子了解每一种情绪,这是情绪觉察的前提。比如通过情绪绘本或者读故事书的时候结合主人公的故事情境帮助孩子了解什么样的情绪叫开心,什么样的情绪叫悲伤,什么样的情绪叫激动,什么样的清楚叫烦闷,什么样的情绪叫舒坦等。在家庭互动中,可以多进行情绪觉察对话。比如爸爸晚上在书房加班写材料,妈妈对孩子说:“爸爸现在是什么情绪?”孩子可能会说:“爸爸现在很烦躁。”

“你是怎么知道的?”

“看到爸爸紧皱着眉头,还时不时叹气。”

“那你觉得爸爸为什么会感到烦躁呢?”

“可能写材料遇到困难了吧。”

“那你去问问爸爸到底是不是和你想的一样呢?”

孩子可能就跑去问爸爸了,“爸爸,我看你皱着眉头,好像有点烦躁,是遇到什么困难了吗?”爸爸听到后,马上觉察到自己的情绪了,马上调整情绪,过来抱着孩子,真诚地和孩子分享:“宝贝是个情绪觉察小能手呢,爸爸的一点情绪都逃不过你的火眼金睛啊。刚才爸爸确实有点烦躁,因为整理材料的时候发现有些数据对不上。不过刚一听到宝贝的关心,坏情绪马上就消失了,我现在的心情变得很好,我相信等会再仔细核对肯定能找出原因。谢谢宝贝!”

在这样的情绪觉察训练对话中,父母示范了如何表达爱和感恩,孩子学会更加细致地觉察自己及他人的情绪,理解把别人

的感受,懂得如何去关心体谅他人,从而成为更加受大家欢迎的人。

3 引导孩子学会恰当地表达自己的情绪

恰当的情绪表达是情绪调节能力至关重要的组成部分。恰当情绪表达包括三个含义,一是学会把觉察到的自己的情绪直接表达出来。二是学会用恰当的方式表达。三是表达要符合社会文化环境。

比如孩子放学回来晚了,妈妈很担心。很多妈妈没有经过情绪的觉察、调节,习惯性地对着回到家的孩子劈头盖脸就是一顿批评:“怎么回来得那么晚,不是四点就放学了吗?你看看现在都几点了?”这些话一出,表达的都是对孩子行为的指责和不满,孩子听完肯定也会产生负面的情绪,内向的孩子可能就觉得都是自己不好,反应度比较高的孩子可能就和妈妈产生口角争吵。其实妈妈如果多一份情绪觉察,为什么孩子晚会自己会生气,是担心孩子有危险,还是没有遵守约定放学了先跑出去玩了。如果能了解自己情绪背后的思维,然后再把真实的想法直接表达出来。比如,如果是因为担心,妈妈可以这样说:“妈妈看到放学都一个小时了你还有到家,妈妈非常担心,担心你路上发生什么危险了,你这样做妈妈会很不开心的。”孩子可能就解释说自己为什么回来晚了,那下次有特殊原因要晚回事先和家里说一声,以免家里担心。这样一来,妈妈如实表达了自己的情绪,孩子也接收到了妈妈的关心不会,问题也很好得到了解决,而不会再次产生负面的情绪。孩子也在这个过程中看到了恰当表达情绪的示范,以后他遇到类似的情况也不会是以指责谩骂的形式去表达。

4 引导孩子发展积极的内在对话

不同人对待同样的问题反应截然不同,虽然导致情绪产生的事情是相对固定的,但每个人的认知和经验积累不同,对于事情的解读角度不同就会产生不同的情绪。如何看待事情的得与失,成与败,决定了一个人对待事情的看法并引发不同的情绪体验。任何事情都有正反两面,帮助孩子发展积极的内在对话能力可以使孩子拥有更加强大的情绪调节能力,消化不良情绪,建立起积极向上的正向情绪和做事动力。

比如孩子在课堂上被老师批评了回到家很沮丧。爸妈在了解了事情的原因后可以和他进行这样的对话。“爸妈知道你今天在课堂上被老师当众批评了,这让你感到非常沮丧,是吗?”

孩子点点头,不做声。爸妈继续说:“那你觉得在那种情况下,你希望老师怎么做你会好接受一点呢?”孩子抬起头,若有所思地说:“他可以直接让我坐下,不要板着脸说那些指责我的话,我就会好受点,我也会知道自己这个知识点没掌握好,我会再去复习的。”

“哦,你希望老师能温和一点,照顾到你的感受,换一种方式来提醒你需要努力是吗?”

“是的。那样我反而会认真努力的,他这样的方式我真的很讨厌,反而不想上他的课了。不喜欢这门课。”

“哦,你是认为老师的表达方式不恰当,确实你们老师是一个比较严肃的人,不过我听别人说她们都很羡慕你们班,老师虽然严厉,但作业少,成绩还不差,你觉得这是为什么?”

“那倒是,我们老师和其他老师不一样,他不喜欢搞题海战术,他更注重阅读和运动。”

“是不是他也有很多优点?”

孩子点点头。

“那我们可不可以多看看他的优点,每个人都有不足的,可能在表达情绪方面不是他的强项,你不喜欢这样的表达方式,那我们可以选择不以这样的方式对待别人啊!我们不能要求别人都以我们希望的方式来做,我们的需求能不能自己做点什么呢?而不是等待别人来满足。想想你的需求。”

“我的需求是不想被批评。我知道了,那我就做好预习,上课认真听,不给自己制造被批评的机会。”

“非常棒啊,学习是自己的事情,你这是对自已负责的态度。这也是你这次小挫折的收获啊,了解了每个人都是不同的,多关注积极的一面,做好自己能做的。”

孩子的情绪慢慢就没有了。

这样的对话,一来是父母了解孩子的内心感受的方式,也是帮助孩子建立积极认知的手段。经常进行这样的对话,孩子慢慢学会更加正面地看待问题,抗挫能力也增强,内心也会变得更加强大。

总之,孩子的情绪调节能力与孩子一生的幸福能力息息相关,父母应该做好行为示范,为孩子创造良好的家庭情绪表达氛围,在日常生活中积极开展情绪觉察、情绪表达对话训练,引导孩子正确、恰当地表达情绪,开展积极的内在对话,发展出健康积极的社会能力。父母也在互动过程中发展了自己的情绪调节能力,夫妻关系、亲子关系都得到了很好地发展,家庭关系更加和谐、融洽。

参考文献:

[1] Cole, Pamela. M., Martin, Sarah. E., Dennis, Tracy. A. Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Direction for Child Development Research. Child Development, 2004, 75 (2): 317-333.

[2] 侯瑞鹤, 俞国良. 情绪调节理论: 心理健康角度的考察[J]. 心理科学进展 2006, 14 (3): 375-381.

[3] Tronick E Z, Messinger D S, Weinberg M K, et al. Cocaine exposure is associated with subtle compromises of infants' and mothers' social-emotional behavior and dyadic features of their interaction in the face-to-face still-face paradigm [J]. Developmental Psychology, 2005, 41 (5).

[4] 稽家俊. 青少年情绪调节能力及其与家庭功能的关系研究[D]. 上海: 上海师范大学硕士学位论文, 2010.

[5] 李雪莹, 李杨卓. 父亲情绪表达与婴幼儿社会情绪能力的关系: 婴幼儿气质的调节作用[J]. 学前教育研究, 2018 (4): 28-39.

[2] 刘航, 刘秀丽, 陈憬, 等.

[6] 徐小燕. 大学生情绪智力量表的编制与实测[D]. 西南师范大学, 2003.

作者简介:

倪丽梅(1984—)女, 浙江丽水, 助理研究员, 研究方向: 儿童教育, 韩国全州大学儿童教育专业在读博士生; 博士研究生, 丽水学院教师。

霍蓉(1990—)女, 云南保山, 韩国全州大学儿童教育专业在读博士生。