

如何引导孩子正确地宣泄情绪？



资料图片

11月，不少学校迎来期中考试，心理聊吧的一则倾诉中，一位母亲在为孩子乱发脾气而痛苦时，通过沟通发现孩子情绪不稳的背后是学习压力。作为家长，如何从孩子的日常表现看出他需要宣泄呢？又如何合理地引导孩子宣泄呢？听心理老师聊一聊。

倾诉：

孩子乱发脾气，我气急败坏

了好一会手机都没找出她想象中的蛋糕，她的情绪一下子低落下去了，我有点着急，就说你随便挑一个嘛，味道都差不多，没想到她回我说，“不要了，生日也不想过了”，我气得不得了。朋友让我别发脾气，我带着她匆匆回家了。

到家之后，我压着脾气跟她讲道理，大家带着对她的祝愿来为她过生日，怎么因为一个蛋糕就能说出“生日不过了”这种话呢？她噘着嘴，就是不松口，“你们去吃呗，我在家写作业”。

我简直气得要爆炸，但还是压抑着自己的情绪。老公从书房出来，问清事情原委后，对女儿进行了批评教育。

时间就这样在我们跟她反复

讲道理中流逝，说着说着，女儿突然嚎啕大哭，说学习压力真的好大呀，感觉同学都好聪明，随随便便题目就做得出来了。而自己呢，代数学起来麻烦得要命，有时候结果对了因为步骤不对还得扣好多分，自己现在一点信心也没有，语文和英语心里也没底，马上就要考试，心里慌得不得了，感觉自己什么都不会，什么都没复习……

看着她哭，我心一下子就软了，回想一下，如果不是最后女儿爆发出来，带着我们对她的评价“乱发脾气、不懂事”，她内心的压力如何排解呢？但是，我也很糊涂，作为家长，如何从孩子日常的表现来看出她需要宣泄呢？又如何合理地引导孩子宣泄呢？

解析：

“蛋糕事件”其实是压力的应激反应

大多数人面对着生活学习都有各种压力。有些压力可以转变为正向动力，使人更加积极奋进；有些则会带来一些负面情绪，烦恼、痛苦、悲伤等，孩子也不例外。

人们的压力按时间顺序大多数分为三个阶段，预警阶段，搏斗阶段，衰退阶段或衰竭阶段。

在人的外部环境和内部需要共同的作用下，当人们有了一定的压力警觉的时候，身心便会产生相应的反应，进入预警阶段。这是激素阶段，没有明显的行为表现，一般不易被觉察，实际上是一种被控制的状态。当压力持续加大，一部分转而向内，一部分转而向外。转而向内的部分，自己承担消化，消耗个体自身的心理和生理资源。转而向外的部分，则表现为行为反应或者表达和宣泄情绪、压力等，进入搏斗阶段。这个时候，由于个体自身的调控消耗着能量和资源，所以会变得比较敏感或脆弱。即使是很小的困扰都会引发个体的强烈情绪反应。这位母亲的讲述中所涉及的生日蛋糕问题就是非常典型

的压力的应激反应。如果压力减轻或者个体渐渐适应压力，经过调整和修养就可以慢慢恢复状态，进入衰退阶段；如果个体无法持续抵抗压力，资源耗尽却仍处于压力状态下，进入衰竭阶段，则会有危险。

在压力的警觉阶段一般自身会有感觉，所以孩子自己会有所觉察，如果孩子和父母沟通得好，父母才会有所了解；反之则父母较难发现，只能通过经验或常识判断。而父母能观察到的孩子的压力状态应该是已经进入了搏斗阶段。孩子有明显的行为或者情绪表现。此时，孩子已经被压力耗得筋疲力尽了，倘若父母不理解反而再对孩子的行为产生误解，则会给孩子继续增加压力，雪上加霜；这个时候如果能像文中的家长一样，能够冷静地思考为什么会有“反常行为”的出现，则较容易判断出孩子的压力状态。适当处理会尽快引导孩子进入压力衰退阶段。

如何合理宣泄压力？压力是孩子自身的感受，是外部环境和内心状态共同作用的结果。就学习

压力而言，适度的压力是能够促进孩子的学业发展的。孩子的注意力、思维能力和记忆力都会随着压力的增加而提升，所以，如果是完全无压力的孩子的学习一定是有问题的。那如何才能叫“适度”呢，因人而异。如果压力过大到情绪崩溃（歇斯底里、极度悲伤、恐惧等）或者产生严重生理反应（如胸闷、头痛、呕吐、失眠等）时则为过度压力，需要一定调整。

从外部环境上减轻压力。保证良好的睡眠和饮食，良好的运动也有助于生理上减轻压力。家长和孩子保持良好的沟通，及时关注孩子的情绪和行为，给予孩子恰当的期望，注重观察孩子的学习过程，而降低对考试评价的关注度等。从内部状态减轻压力，引导孩子合理表达，倾诉压力，对于积极表达压力的行为给予鼓励和强化。

必要的时候，孩子的情绪也是需要强烈宣泄，如哭泣、愤怒、捶打、喊叫等，这种主动或者投射式的宣泄，只要不伤害他人或造成不良影响都是可以尝试的。据扬子晚报

别让“早教”越来越早

不知从何时起，在线早教产品“触达”的年龄段越来越低，从3—12岁，到2—8岁，再到1—3岁、0—3岁，学思维、学编程、学英语、学绘画，广告随处可见、产品林林总总，且多贴上人工智能、大数据的标签，令人眼花缭乱。

这让人在感慨早教市场之繁华的同时，也难免心生担忧。从“早教”到“早早教”，到“早早早教”，是否真的有利于儿童的身心健康？日趋低龄化的早教产品，更尊重教育规律，还是背离了教育本原？

各类在线早教产品的宣传口号，并不复杂。有的强调智力开发，如“0到3岁是宝宝大脑发育的黄金期”“别错过孩子不同成长阶段的敏感期”，有的则从消费心理入手，如“在家早教已成刚性需求”“让自己的小孩成为别人家的小孩”。但就是简单的几句话，往往能一下切中年轻父母的内心——因未经历过而担心错过，因担心错过而盲从。

当然，从更深层次探究，年轻父母选择在线“早早教”的产品，还有多重复杂成因。一方面，“80后”和“90后”父母，特别是年轻的“90后”父母，对于人工智能和大数据技术支持开放的态度，对于数字屏和移动端也更乐于接受；另一方面，忙碌的工作节奏和育儿知识的相对缺乏，也让他们自主或不自主地将手机及平板电脑作为孩子的玩伴儿；此外，严峻的教育竞争压力，也让更多的年轻家长被裹挟至“不让孩子输在起跑线上”的人群中。特别是近年来，吸引了大量资本涌入的在线教育行业不吝成本，通过大量投放广告，影响着、驱动着尚未建构理性育儿观和消费观的年轻父母加入在线早教产品消费者大军。

但过早通过在线教育软件进行智力开发和知识教授，于孩子的身心健康真的有益吗？科学研究表明，孩子身心发展有其成长规律，揠苗助长不仅会导致过犹不及，还易导致孩子产生逆反心理，失去对相关知识的兴趣。更需重视的是，近年呈上升趋势的低龄近视率，与过早使用手机或者平板不无关系。同时，有学者指出，过早与电子产品为伴，对孩子未来的人际交往和性格养成，都会造成负面影响。3岁以内的孩子，要在父母的陪伴下，尽可能充分地接触大自然、接触小伙伴，触摸、感知，建立一种基于真实接触上的认知训练，对于智力启蒙和性格养成，才大有益处。

据人民日报