

如需更多 CHS 家庭教育计划材料, 请致电 (714) 712-7888。有关 CHS 早期学习和教育计划的更多信息, 请致电 (888) CHS-4KIDS。

家庭教育计划材料和播客以及有关 CHS 计划的信息也可以在我们的网站 www.chs-ca.org 上找到。



公司总部

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2024 加州儿童之家协会

加州儿童之家协会

控制愤怒

您的孩子和您自己的



每个人有时都会感到愤怒；这是一种常见的情绪。您可能无法改变让您生气的人或情况，但您可以控制自己对愤怒情绪的反应。愤怒管理的目标是以积极、有效、安全、适当的方式控制和表达愤怒。



成人和儿童对愤怒情绪会有许多不同的反应。知道自己何时感到愤怒、愤怒从何而来以及如何控制愤怒非常重要。愤怒可以一种社会可接受的健康方式表达，也可以一种可能伤害您或他人的破坏性方式表达。通过实践和养成有效的愤怒管理习惯，父母和看护者可以营造一个和平的环境，同时也帮助孩子理解和管理自己的愤怒。

★ 认识愤怒 ★

通过关注您的身体和愤怒增长的迹象，您可以在失控之前“冷静下来”并处理您的愤怒。

- 一些迹象如下：
- 肾上腺素激增
 - 心跳加速
 - 肌肉紧张
 - 对别人厉声斥责
 - 手心出汗
 - 感觉发热
 - 感觉被困

孩子们通过观察周围的人来学习。通过主动而不是被动地管理您的愤怒情绪，您可以成为一个积极的榜样。

孩子需要成年人帮助他们理解、认识和管理自己的愤怒情绪。

孩子生气或沮丧的一些迹象包括：

- 拉扯头发
- 收紧拳头或肌肉
- 咬紧牙关
- 撞击自己或墙壁
- 大喊大叫或哭泣
- 投掷物品
- 呼吸沉重

★ 愤怒的“诱因” ★

您周围的情况和人可能会引发愤怒情绪。识别您和孩子的“愤怒诱因”可让您更好地以积极的方式做出回应。如果您知道何时使用愤怒管理技巧，您和您的孩子就可以运用这些技巧。常见的诱发因素有：

- 对于成年人：
- 未满足期望（重新安排行程后取消预约）
 - 意外事件（您的汽车轮胎瘪了）
 - 压力（经济困难、医疗问题）
 - 极度疲劳、饥饿或过度兴奋

- 对于儿童（由于每个孩子都不同，观察哪些情况或活动会引发孩子的愤怒非常重要。）：
- 与另一个孩子发生冲突（另一个孩子拿走了他们的玩具）
 - 感觉与外界脱节（其他孩子不让他/她在小组中玩耍）
 - 无法清楚地表达自己的需求
 - 过度疲劳、饥饿或过度兴奋
 - 疾病



如果以健康的方式处理，愤怒是一种健康的情绪。孩子们可以通过学习如何自我调节（或控制）情绪并为自己设定健康的行为界限来培养自信心。



★ 冷静 ★

不同的活动可以帮助成人和儿童以安全和健康的方式释放愤怒情绪并“冷静下来”。儿童和成人都可从以下放松活动中受益：

- 喝水
- 如果您饿了就吃点零食
- 读一本书
- 活动身体（伸展、锻炼、散步、运动）
- 休息一下
- 听音乐
- 深呼吸
- 工艺（色彩、绘画、涂色）
- 转移到更安静的地方
- 和您感觉舒服的人交谈

★ 表达愤怒 ★

找到健康的方式来表达和处理愤怒情绪非常重要。忽视愤怒并不一定能使其消失；未表达的愤怒可能会积累并导致以后的爆发。在某些情况下，您的愤怒可能会在您“冷静下来”后消失；在其他情况下，您可能需要沟通或表达您的愤怒来找到解决方案。

成年人：

- 冷静下来并反思所发生的事情后，确定是什么引发了您的沮丧和愤怒情绪。如果愤怒的根源是一种情况而不是一个人，试着写下是什么让情况令人心烦意乱，并想办法解决它或防止它再次发生。例如，如果您因为汽车轮胎瘪了而生气，那么解决办法可能是每天早上花一两分钟绕着车辆走一圈，检查是否存在问题。
- 如果愤怒的根源涉及另一个人，请考虑一下您能控制什么。运用换位思考、同理心和解决问题等策略，看看您的愤怒是否可以得到解决或减少。如果可能的话，找到一种与该人直接沟通的方式。记住要把注意力集中在让您生气的行为上，而不是别人。使用“我”的陈述，例如“当...（描述发生了什么）时我感到生气，因为...（它对您的影响）以及我需要...（表达您需要发生什么）。”例如，“当我问问题而没有得到答复时，我会感到生气，因为我觉得自己被忽视了，不得不再问一次。当我问问题时，请回答我。”或“当妈妈打电话时，我想和你一起玩，但在玩之前，我必须把话讲完。请等我通完话后再要求我一起玩。”
- 集思广益，寻找可能的解决方案，以满足每个人的需求并防止情况再次发生。

孩子：

- 帮助引导您的孩子识别和理解自己的情绪。
- 承认孩子的感受。例如，“我看到你跺着脚并且皱着眉头。你能不能告诉我你的感受？”
- 通过语言帮助他们表达情绪，描述他们的感受，例如“从你的声音中我能听得出你可能感到气愤。你能告诉我发生了什么事吗？也许我可以帮忙。”使用书籍或抽认卡来讨论不同的情绪是一种有趣且互动的策略，有助于引导这些对话。
- 尝试去理解他们为什么感到生气或不安。要有耐心并注意。把身体移到与孩子视线水平的位置并倾听。
- 为您的孩子提供一个安全的空间，让他们可以自我调节和冷静下来。例如，到户外散步观察大自然，或到安静的地方独自画画或玩耍几分钟。
- 认可并赞扬孩子的健康应对技巧，并在必要时共同思考可能的解决方案。

★ 长期影响 ★

当您鼓励孩子采取措施学习有效的愤怒管理技巧时，他们还可以受益于：

- 变得更加负责
- 知道自己有选择，从而变得独立
- 提高自尊心
- 扩展解决问题和批判性思维的能力
- 提高自我意识；了解自己
- 与有求必应的成年人建立健康的依恋关系

了解更多

儿童读物
《当索菲生气时 - 非常，非常，生气.....》
Molly Bang
《色彩怪兽》
Anna Llenas

成人书籍
《爱与怒》
Nancy Samalin 和 Catherine Whitney
《培养优秀的人：打破被动育儿模式、培养善良自信孩子的贴心指南》
Hunter Clarke-Fields, MSAE

网站
www.HealthyChildren.org