



如何从“情绪风暴”到“好好说话”

哭闹、沉默、爆发、抗拒……孩子的情绪背后，往往藏着未被听见的渴望以及不知如何表达的困境。从幼儿到青春期的成长路上，情绪如天气般多变，却也是孩子内心最真实的语言。本期家教周刊走进多个教育现场，看家长与老师如何接住孩子的情绪，读懂行为背后的需求，让每一次“情绪风暴”，都成为靠近彼此的契机。

打好“组合拳”，让娃从“炸毛”变“好好说”

长沙市雨花区育新小学 吴佳欣

娃“炸毛”，其实并非是“脾气差”，而是表达能力跟不上情绪起伏，心里的委屈、愤怒无法言说，只能通过发脾气传递信号。

帮孩子管好情绪、学会好好说话，既需要学校的引导，更离不开家长的默契配合。今天，我来分享一套“组合拳”，合力将孩子的“情绪火山”转化为“好好表达”。

第一拳：同频话术拳

孩子在家、在校情绪表现不

一，核心问题是家校话术脱节。家长可多和老师同步孩子在家的情绪反应，比如孩子因被拒绝就哭闹，可在接送时告知老师。老师可以结合孩子在校表现，提供具体引导话术，如“我知道你没如愿特别难过对不对？咱们可以说‘我还想再试一次’，而不是哭”。家长遇到困惑应及时与老师沟通，统一话术和标准，让孩子能用语

言表达情绪。

第二拳：情报互通拳

怕批评、在意规则……孩子的情绪“雷点”各不相同。这需要家校情报互通、精准避坑、对症下药。如家长接送孩子时，与老师精准同步3个要点：情绪导火索、已尝试的引导方式、需老师配合的方向。老师则通过电话、信息、家校联系册等及时反馈学生在校情绪状态，让家校信息传递精准，

配合不盲目。

第三拳：实战练兵拳

情绪表达能力得靠日常反复练习。学校可以通过情绪绘本课、情绪角等帮孩子练习，家长则需将“练兵场”延伸到家庭，强化效果。比如共读《我的情绪小怪兽》《生气汤》等绘本帮助孩子认识和处理情绪，对照绘本练习，分享感悟。

家校同心、步调一致，多一份耐心与配合，愿每个孩子都能学会管住情绪、好好说话，长成温和有礼、心里有光的少年。

读懂幼儿的“情绪语言”

长沙市雨花区枫树山悦东方小学 李欣欣

3至6岁的孩子，尚未学会表达。玩具没搭好就摔、零食不如意就哭、出门换鞋不顺心就躺地打滚……幼儿情绪感知直接而强烈，一件小事在他们眼中可能就是天大的挫折。但由于语言能力有限，他们说不清心里的委屈或生气，只能用最直接的方式传递“我不舒服”。孩子情绪爆发时，不妨试试以下方法：

情绪爆发时，先“停一停+抱一抱”，先稳情绪再沟通。

孩子哭闹时，先停止说教和指责。蹲下来，给他(她)一个温暖的拥抱，轻轻拍拍他的背，告诉他：“妈妈爸爸在这里陪着你。”等哭声渐歇，再开始沟通。这一步的关键是接纳情绪，让孩子感受到被理解。

情绪平复后，帮孩子“说情绪+贴标签”，教会孩子认感受。孩子不会表达，往往是因为不知道自己的感受叫什么。家长可以充当“情绪翻译官”，把他(她)说不出的感受说出来：“玩具被拿走了，你很生气，对吗？”平时读绘本、看动画时，也可以指着画面引导，帮孩子学会使用“生气”“难过”“着急”这些词。

日常刻意练，做“小约定+玩游戏”，让孩子练会表达。除了认识情绪，还要创造表达的机会。可以和孩子约定几句简单的“情绪口头禅”，如“我有点生气”“我不想”贴在常见的地方提醒使用。每天花10分钟玩“情绪小剧场”，模拟常见场景，引导孩子用口头禅回应。

不用焦虑，不用指责，读懂孩子情绪背后的需求，帮他们解锁表达能力，让孩子在理解与引导中，从容学会和情绪相处，快乐长大。

孩子的“爆炸”，是未说出口的渴望

长沙市雨花区长塘里小学 张旭

对儿子而言，睡前十几分钟的小游戏，是一天难得的放松时光。可作为家长，我总盯着时钟焦虑：晚睡影响生长发育，明天上课会没精神，于是每天反复催促。

那天晚上，孩子正盯着平板，我的催促声又响起。话音刚落，他猛地把平板丢在沙发上，转身冲进卧室，一头扎进被子哭了起来。我追了进去，轻声问：“宝贝，怎么了？”他声音带着哭腔：“总是催，总是催，我就想玩十分钟都不行吗？”

原来我的“为你好”，竟成

了压垮孩子的稻草。我蹲在床边，轻轻拍他的背说：“对不起，妈妈没考虑到你的感受，不催了。”

看着他的背影，我满心愧疚。孩子的“脾气爆炸”从不是无理取闹，而是不会表达情绪的笨拙呐喊。初中阶段的孩子，自主意识逐渐觉醒，渴望掌控自己的节奏，却又无法熟练用语言倾诉内心的焦灼。当催促带来的压迫感达到顶点时，只能用极端的方式释放。

与青春期孩子相处，家长

要学会“退一步”：首先，认清这个年龄段的孩子的自主需求，摒弃“孩子还小必须听话”的固有认知。其次，要学会敏锐观察孩子的情绪变化，从他们回应的细节中捕捉情绪信号，在矛盾激化前主动介入。更关键的是，要学会转述他的内心情感，让孩子感受到被理解。最后，要耐心引导孩子学习冷静表达，教他们用话语替代情绪爆发，帮助他们建立健全的情绪宣泄渠道。唯有读懂情绪背后的渴望，才能建立起与孩子沟通的桥梁。

从愤怒到拥抱

长沙市雨花区枫树山明昇小学 陈乐

体育课上，一群男生在游戏中随口说了脏话，班上一名心思细腻的男生听到后，认为这是对自己的侮辱，回家后告诉了妈妈。妈妈情绪激动，认为孩子遭到霸凌，随即在家长群中要求“当面对质”。

班主任调查后发现，这句脏话并未针对任何人。然而，调解现场，气氛十分紧张。男孩的妈妈情绪越来越激动，而道歉的男生们也感到委屈——他们并非恶意。

作为年级组长，我在这时介入，试图让所有人回到问题本身：“今天我们聚在这里，是

为了解决问题。大家同窗六年，维护班级氛围是每个人的责任。”我停顿了一下，问道：“如果你们听到有人对你说脏话，会是什么感受？”

男生们沉默了一会儿，有人低声说：“会难受”。我点点头：

“我相信你们不是故意的，也许只是一时口快。但话语是有力的，既然意识到它可能伤人，我们该怎么做？”一个男生开口：“以后遇到这种情况，我们应该立即制止。”我追问道：“如果制止无效呢？”“应该告诉老师，请老师帮忙处理。”

“是的。”我接着说，“生活中难免有冲突，但我们可以用智慧而非情绪去应对。同在一个班级，彼此包容、关怀，才能营造真正温暖的成长环境。”男孩们纷纷点头。我提议：“如果我们暂时无法用语言完全化解这份难过，或许可以先用一个动作表达善意。”

男孩们闻言逐一上前，轻轻拥抱着这名男生，紧绷的气氛悄然融化。他妈妈也渐渐平静，并向孩子们表达了感谢。

一场可能升级为肢体冲突的风波，最终以拥抱与和解收尾。



扫码看详情

家教周刊

主持单位：长沙市雨花区吴嘉丽家庭教育指导名师工作室
 主持人：吴嘉丽 朱春玉 韩璐