



# 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。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,我满心惭愧。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,帮助他们建立健康的情绪宣泄渠道。唯有读懂情绪背后的渴望,才能搭建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,认为这是针对自己的侮辱,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。但话语是有力量的,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,轻轻拥抱了这名男生,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。



扫码查看详情