

孩子发脾气，父母多包容

北京市东直门中学心理教师 陈萱

建议



校因为一点小事就跟着同学发生口角。回到家，他心里烦闷，几句话不对付，一下子没控制住自己的情绪，就跟父母大吵了一架。争吵过后，小陈心里其实很难受，他的父母也很苦恼。

案例：一年一度的高考越来越近了，不少考生父母觉得孩子的脾气越来越暴躁，像个火药桶，点火就着。高三生小陈前些天在学

那么，高考前孩子为什么脾气这么暴躁，父母又该怎样帮助孩子调整呢？

考生父母对此不要过于担忧、过分关注，以免把自己紧张焦虑的情绪传染给孩子，增加他的心理负担。父母要在心理和行为上充分理解孩子，并积极提供指导和帮助。只要调整得好，孩子就能抓紧最后的时间认真复习，并且在高考中正常发挥。

考生父母首先要接纳孩子的不良情绪，多一些包容和理解。孩子将负面情绪暴露出来，是向父母发出了求助的信号。父母可以站在孩子的角度体会一下他的心情，告诉孩子：爸爸妈妈知道高三确实很辛苦，感觉很累很烦躁也是正常的。如果有什么烦恼的事情，可以试着跟爸爸妈妈聊聊。父母要让孩子将自己的困惑、苦恼、郁闷说出来，把所有不良的情绪都发泄出来。因此，父母与孩子沟通时，要少说多听。这时候，孩子

人都会有烦恼。如果不及时清理，这些烦恼就会像垃圾箱的垃圾一样越积越多，日积月累，不但侵害人的心灵，还会给身体带来损害。而这些烦恼一旦倾诉出来，不但心理负担减轻了，整个人都会感觉轻松起来。所以，我们要及时识别自己的不良情绪，主动调节。

当孩子倾诉遇到的困难或承受的压力时，父母不要急于指手画脚，孩子或许并没有想让父母给出答案。高三的孩子已经积累了一定的社会经验，初步具备了分析问题、解决问题的能力，知道该如何化解高考的压力，向父母诉说可能只是一种情绪的宣泄，并不意味着要马上解决问题。他需要的或许只是父母的理解和支持。因此，父母与孩子沟通时，要少说多听。这时候，孩子

需要的其实很简单——一双倾听的耳朵，一道信任的目光，而不是那些人人都懂的大道理。

其次要帮助孩子转移不良情绪。父母要告诉孩子，在生活中遇到了难以解脱的烦恼，可以努力让自己不去想，不去强化这种消极的情绪，而是把自己的思绪硬性拉开，用积极的情绪来抵消消极的情绪。对困扰自己的烦恼，不去想它，而是去做自己平时最喜欢做的事情，让自己有更多愉悦的情绪体验。当孩子因为考试成绩不理想而烦躁的时候，父母尽量不再说关于考试的话题，因为这时候孩子根本听不进去。父母可以和孩子聊一聊近期的新闻，一起听听音乐、打打球等，让孩子在轻松愉快的活动中忘却烦恼，在时间的推移中逐步淡化烦恼。等孩

子情绪平稳之后，父母再与孩子一起具体分析学习当中的问题。

最后要鼓励孩子积极主动地调节。运动可以缓解焦躁不安的情绪，劳逸结合才能保证良好的心态，才能更高效地学习。父母可以和孩子一起做些户外运动，保证每天20—30分钟的体育锻炼，比如慢跑、踢毽子、打羽毛球等。但要注意不可过于剧烈，以免影响睡眠或造成意外伤害。对于某些焦虑烦躁情绪强烈的孩子，父母可以帮助孩子学习一些放松的方法，降低焦虑的程度。比如，让孩子通过深呼吸放松、通过想象放松，或者通过肌肉紧张来放松。这些办法都可以在考试前或者是考场上帮助孩子调整心理状态，使精神更集中，思维更清晰。

分析

孩子在高考前变得脾气暴躁多是由于“考前焦虑”引起的，这是高考前正常的心理表现。高三学习时间长、作业量大、考试非常频繁，是学习最紧张的时期，同时也是心理最为脆弱、压力最大的阶段。刚上高三，大多数考生对自己都很有信心，情绪饱满。然而随着时间的推移，漫长的复习之后，大多数人会感觉身心疲惫，出现记忆力衰退，入睡困难，白天精力不济，晚上睡不着觉，免疫力下降等现象。由于学习效率不高，成绩止步不前，想着高考迫在眉睫，孩子的脾气就越发暴躁。



用签约保障成绩 不达目标全额退费

不签约的学校上不了，权益无保障，聚智堂用签约辅导帮孩子完成升学梦。

★用签约，保障目标名校 ★用签约，保障目标分数
★用签约，保障目标单科成绩 ★用签约，保障学习效果

签约辅导热线：**400-000-9999**

免费名校名师专家门诊
解决孩子一切问题

人大附中王老师，北京四中刘老师，
首师大附中徐老师等重点一线名师作客
我校，**名师给你找方法，名师给你划**
重点，名师让你当堂提高分数！
预约名师免费辅导：**400-000-9999**
www.juzhitangedu.com

龙文教育 2012中考名师 挑战出击

咨询热线：400-819-5858
www.longwenedu.com

强攻 旧类 难点
学习弱项 总结复习 专项点拨
各科 历年 总结
冲刺串讲 真题分析 考试经验

- ✓ 解决学习问题
- ✓ 强化记忆能力
- ✓ 增强学习效率
- ✓ 提升解题能力

崇文区	怀柔区	丰台区	东城区
夕照寺 59792036	怀柔 69802418	本庄路 59799763	交道口 69792460
崇文门 59792362	红螺寺 69861322	牡丹园 59798562	南锣鼓巷 69792912
广安门 59799781	甜水园 69933147	人 大 59798892	东 岗 69798829
沙干口 59798527	十里河 69827562	学院路 59798544	朝阳门 69798239
光明胡同 59799781	东 坡 59799708	甘家口 59799893	三环新城 59792305
蒲黄榆 87682538	新保利 59036624	蕙芳园 59799783	珠市口 59792362
盒鱼池 67016771	和平东桥 69792369	万 方 59798582	和平里 59798784
东四十条 67194600	体育馆路 59792476	体育馆 59798470	安定门 59792298
磁器口 67015489	平乐园 67786072	北 京 59798784	朝阳门 69792208
宣武区	朝阳区	西城区	昌平区
小马厂 63390028	朝阳路 64835689	崇文区 69797217	木樨园 69798294
宣武门 59798563	潘家园 59798536	大 壤 52322102	太平桥 69798760
长椿街 63187765	新源里 64710701	大 街 59799331	交道口 69798844
虎坊路 51250348	惠新西街 59792551	北土城 59799202	北新桥 69792371
西便门 59799763	安翔里 59799682	四季青 59792217	金融街 69792358
马连道 59799760	健静胡同 59799325	上地大 59792376	龙华园 69777819
陶然亭 83680822	欢乐谷 59799880	北下关 59799395	北新泾 69792384
富力城 59799768	富力城 59799768	德胜门 59792384	北洼路 69798004
右安门 63510086	北 元 59797195	西 单 59792028	积水潭 64115284
大兴区	海淀区	北 京 59792165	天通苑 64115290
采育镇 69790478	杏花村 59792073	公主坟 59792161	温 平 69792230
大兴中学 59795718	西红门 59792318	西直门 59799762	昌平路 69798273
时代城 69792426	红 庙 59792673	西 四 59792126	古城 59792354
亦 庄 59798526	光 华 路 59792129	展览路 59798384	苏 庄 59792074
旧 市 59798781	中 关 村 59792483	海 淀 59798083	宜 宽 街 59792221
南红门 59793105	土地城 59792418	青 菊 59798892	北 光 桥 59792334
密 云 区	延 定 寺 68155128	香 庄 59798026	海 洋 59798237
密 县 69056853	安定店 59798036	北 京 59798892	海 滨 59792327
文化宫 69028781	农 科 院 59798281	北 京 59798892	南 城 80344211
平 谷 区	清 仙 桥 59792073	北 京 59798892	门 头 沟 区 69792403
平 谷 59729459	莲 池 59798346	北 京 59798892	顺 义 区 69792403
石 灵 山 区	杏 叶 59798319	北 京 59798892	艺 术 学 校 音乐、舞蹈、美术
房 山 区	百 里 59798583	北 京 59798892	乐 场 69792403
房 山 59729459	百 予 庄 59798583	北 京 59798892	酒 店 69792403
房 山 59729459	百 里 59798583	北 京 59798892	医 院 69792403
房 山 59729459	百 里 59798583	北 京 59798892	食 品 69792403