**怎么控制孩子的情绪？**

在孩子出生前，绝大多数家长都计划或憧憬过如何教养孩子：学才艺，培养气质和素养，快乐的亲子旅行等等。但等孩子出生后，现实大都不按照家长的计划进行，很多时候家长忙着救火：孩子打架了，在超市哭着要一个玩具不肯走了，不肯吃早餐发脾气了，东西扔了一地不肯收拾了……我们多么希望孩子的情绪是平和的，愿意讲道理的，好让我们有时间多做教育的工作，而不是在精疲力尽的救火。

一位有着20多年从业经验的美国儿童心理学家给我们做了一个讲座，讲解如何帮助孩子调节控制自己的情绪。他给出了非常可操作的具体建议，在这里和爸爸妈妈们分享一下：

1.自控力是儿童重要的情商功能，会非常影响孩子的学习表现和人际关系。斯坦福大学在六百多名幼儿进行了的有关自制力的一系列心理学经典实验，在这些实验中，小孩子可以选择立刻得到一样奖励（如棉花糖），或者选择等待一段时间（通常为15分钟），得到相同的两个奖励。只有30%的孩子坚持了15分钟，在后面的跟踪调查中发现，坚持忍耐更长时间的小孩在长大后通常具有更好的人生表现，如更好的学业成绩、教育成就、身体质量和朋友关系。

2.孩子情绪激动时是听不进任何建议的。给孩子冷静的时间然后再教育或建议他。

3.表扬孩子时要很热情，批评孩子时不要带情绪，平静的指出事实。

4.多表扬孩子的内在，少表扬孩子的外貌。

5.每次孩子发脾气或对情绪失去控制都是帮他了解情绪提高情商的机会。在孩子大发脾气后，家长可以做这些：

a.问他发生了什么

b.问他的感受是怎么样

c.问他除了发脾气有没有其他解决问题的办法

d, 找到办法后，制定一个下次如何做的计划，一起把计划写下来。

7. 孩子沮丧难过时，通常家长的安慰很难起作用。比如 “其实你个子不矮啊”， “你明年就长高了。”家长可以尽量引导孩子接受这个难以改变的现实，把这个现实变得中性化，不好也不坏，“每个人的个子都不一样，一个人的好坏或魅力和他的个子没有关系......."