

# 孩子生气要打我，我是这样“接招”的

倾诉人：幼儿园中班孩子家长 李女士 记录整理：一楠

每次在幼儿园门口接孩子时，总能听到一些家长在“倒苦水”：“孩子上了幼儿园后，情绪好像变得更‘敏感’了——早上入园抱着家长哭，不肯撒手；在学校和小朋友抢玩具，气得满脸通红；回家稍微不顺心，就摔绘本、坐在地上闹。好好讲道理，他要么捂耳朵，要么扭头不理人。有时候我忙了一天家务，被孩子的坏情绪一闹，火气瞬间就上来了，忍不住吼两句。但看着孩子吓蒙的样子，我又满心后悔。”

我家孩子今年5岁，正在读幼儿园中班。刚入园那半年，我们母子俩几乎每天都要因为情绪问题“过招”。我也曾焦虑过，以为是孩子“性格不好”，还特意请教了幼儿园老师。慢慢摸索下来才发现，帮幼儿园阶段的孩子管好情绪，从来不是靠“吼”和“哄”，而是要找对方法、多一点耐心。今天就和大家分享我这一年多的实战经验，希望能给同样被孩子情绪问题困扰的家长们带来一点帮助。

## 先接住孩子的情绪

很多家长和我一样，一开始都陷入了一个误区：孩子一闹情绪，就急着让他“停下来”。其实，幼儿园孩子的认知和语言能力都还在发育，他们根本说不清自己为什么生气、难过，只能用哭闹、发脾气这种最直接的方式表达。你越催他“别哭了”，他越觉得自己的感受不被理解，情绪反而会更激动。

我再也不会跟孩子说“这点小事有什么好哭的”“不许闹，再闹妈妈不喜欢你了”这类话。现在，每当孩子情绪上来，我都会先放下手里的事，蹲下来和他平视，轻轻拍拍他的背，温柔地说出他的感受：“妈妈看你现在特别委屈，是不是因为积

木被不小心碰倒了呀？”“你不想和妈妈分开，所以才哭的对不对？妈妈也舍不得你。”

刚开始的时候，孩子会在我怀里哭上好一会儿，我就安安静静地待在旁边，不打断、不说教。等他哭够了，情绪平复了，才会慢慢跟我讲事情的经过。慢慢地，孩子发现，不管自己是开心还是难过，妈妈都会认真对待他的感受。他不再需要用极端的方式来引起我的注意，也敢主动跟我说“妈妈，我今天不开心”“我有点生气了”。

对幼儿园的孩子来说，被家长“看见”情绪，就是最好的安抚。这也是他们学会管理情绪的第一步。

## 立好行为边界，第一次就说清底线

幼儿园的孩子对“规则”的理解还很模糊。很多时候，他们发脾气、做过激行为，并不是故意的，而是不知道“情绪该怎么表达”“什么能做、什么不能做”。

很多家长的问题就出在“第一次”：孩子第一次摔玩具，家长觉得“孩子小，没关系”；第一次打人，家长只是轻轻说两句，没有坚定制止。久而久之，孩子就会误以为“生气了就可以摔东西、打人”，把情绪和任性画上等号。

从我家孩子第一次因为情绪失控做出过激行为开始，我就给他立好了明确的规则：不管多生气，都不能伤害自己、伤害别人，也不能破坏东西。

比如有一次，孩子因为想继续玩滑梯不肯回

家，气得抬手要打我。我立刻抓住他的手，看着他的眼睛，严肃但温和地说：“妈妈知道你还没玩够，特别生气，这没关系。但是打人会让妈妈受伤，这是绝对不可以的。生气不能用打人的方式表达。”

说完，我会教他正确的做法：“你可以跟妈妈说‘我还想玩5分钟滑梯，好不好？’”如果孩子继续哭闹、摔东西，我会坚持底线，不会因为他的哭闹就妥协，同时也会陪着他，让他知道“妈妈不认同你的行为，但妈妈一直爱你”。

经过一次次的坚持，孩子慢慢明白了：情绪是可以被接纳的，但行为是有底线的。现在他再生气，只会皱着眉头说“我很生气”，再也不会随便摔东西、打人了。

## 用有趣的事填满时间，把情绪变成游戏

幼儿园的孩子天生喜欢玩游戏，枯燥的说教他们根本听不进去。把情绪管理融入游戏，反而能让他们更快学会如何和情绪相处。

这一年多，我和孩子一起玩了很多“情绪小游戏”，既增进了亲子感情，也帮他慢慢掌握了表达情绪、释放情绪的方法。

我们最常玩的是“情绪脸谱贴贴乐”。我打印了各种表情的脸谱，有开心、生气、难过、害怕。每天睡前，我都会和孩子一起贴脸谱，让他说说：“今天在幼儿园，你什么时候是开心的？什么时候有点难过？”孩子会指着“开心脸谱”说：“和小朋友一起玩老鹰捉小鸡的时候，我是开心的。”指着“难过脸谱”说：“午饭没有吃到喜欢的草莓，我有点难过。”

我还在家里的客厅角落，给孩子布置了一个“情绪小天地”，放了他最喜欢的毛绒兔子、解压捏捏乐，还有几本情绪绘本。我告诉孩子：“如果你觉得不开心、生气了，就可以去情绪小天地待一会儿，抱一抱小兔子，或者看会儿书，等心情好了再出来。”现在，孩子要是和小朋友闹了矛盾，会主动跑去情绪小天地待几分钟，再出来时，情绪就已经平复了。

除此之外，我们还会玩“情绪小剧场”的游戏。我和孩子分别扮演幼儿园老师、小朋友，模拟抢玩具、被批评的场景，教他说“我不喜欢这样”“我想和你轮流玩”。这些有趣的游戏，让孩子在轻松的氛围里，学会了用语言表达情绪，再也不用靠哭闹来发泄了。

## 【专家点评】

### 家长应当好孩子的情绪“引路人”

幼儿园阶段是孩子情绪发展的关键期。这个年龄段的孩子，大脑前额叶尚未发育成熟，无法像成人一样理性调控情绪。他们的哭闹、发脾气，本质上是一种“求助信号”——他们不知道该如何处理内心的感受，只能依赖家长的引导。

现实生活中，很多家长容易陷入两个极端：要么对孩子的情绪视而不见，用“打骂”压制；要么过度纵容，用“妥协”满足孩子的一切要求。这两种方式，都会让孩子错失学习情绪管理的机会。

李女士的育儿经验，恰恰契合了幼儿情绪教育的核心逻辑：先共情接纳，再立规引导，最后游戏赋能。对幼儿园孩子来说，家长的“共情”，是建立安全感的基础，只有让孩子感受到“我的情绪被理解”，他才会愿意配合引导；清晰的“规则”，是帮孩子树立边界感的关键，让他明白情绪表达有底线；而“游戏化”的引导方式，贴合幼儿的认知特点，能让情绪管理的方法真正走进孩子心里。

值得注意的是，幼儿园孩子的情绪模仿能力极强，家长的情绪状态，就是孩子的“镜子”。如果家长动辄发脾气、抱怨，孩子也会变得急躁、易怒。因此，家长在引导孩子管理情绪的同时，也要学会调节自己的情绪，不把工作、生活的压力转嫁到孩子身上。幼儿情绪管理，从来不是一蹴而就的事，需要家长用耐心、细心，在日常点滴中慢慢浇灌。愿每一位家长都能成为孩子的情绪“引路人”，帮他们学会和坏情绪和平相处，从容面对成长路上的每一次小波澜。

（点评专家：璇紫，徐州市家庭教育研究会副会长、国家二级心理咨询师、璇紫教育连锁机构创始人）

AI制图