



该哄，还是教？

当孩子哭的时候，你没有急着纠正，而是陪他走过那段情绪；当他生气的时候，你没有否定，而是帮他找到表达的方式……而这，才是他一生用得上的能力……

5岁的杰胜因为妈妈不同意带他吃某某快餐而大哭。哭了好一阵子，见妈妈不妥协，“哇”的一声大喊大叫还跺脚，回头看了妈妈一眼后，忽冲向墙壁用头撞墙……

对于孩子的一哭一闹一喊，父母往往心疼又无奈，到底该马上哄？还是趁机教他道理呢？

一再面对孩子迟迟“讲不通”时，父母不是挫败、自我怀疑，就是怒吼……

如果大人没读懂孩子情绪

当我们把自己放在这个情境的局外时，也许会发现，孩子的情绪呈现不是问题本身，而是通往让大人去理解他的入口。

对0-6岁的孩子来说，语言还在发展，情绪却已经很饱满。当他们哭闹、发脾气、赖在地上不肯走时，他们的背后往往不是大人以为的“故意捣蛋”，而是有一些说不出口的感受——委屈、挫折、害怕、失落，甚至只是累了，就这么简单。

但大人习惯用“讲道理”来解决问题，比如，“不要哭了，这没什么好哭的”、“你这样是不对的”、“再哭我就不理你了”等。

这些话，站在大人的角度，是希望孩子变好，是一种机会教育，但孩子接收到的，却可能是——我的感受不被理解，甚至不被允许存在。

久而久之，孩子可能压抑了情绪，或选用更激烈的方式表达。

照片·AI图

情绪被接住了，道理才能听进心

关于情绪，心理发展中有一个很重要的顺序：
被理解 → 才能理解；被安抚 → 才能学习。

当孩子的情绪高涨时，他们的大脑正处在“情绪脑”主导的状态，这时候跟他们讲道理，就像处在暴风雨中讲课，什么也听不进去。

而此时更有效的方式，是先做“情绪的容器”。父母可以试着这样回应：“你是不是很难过？”“刚刚那个真的让你很生气，对吗？”“我在这里，没关系。”

不需要什么复杂的技巧，这一刻父母只要“看见，说出来，陪着他”。

“我也试过这样做，但他还是哭不停啊！”有时候，孩子会继续哭，那不是父母的方式失败，而是孩子还在“释放”，情绪正流动。

当他们的情绪被接住了，身、心才会慢慢放松下来。

等到孩子的情绪稍微平稳了，我们就可以再进入下一步：“发生了什么？我们可以怎么做？”

这时候，孩子才真正有能力听进去，也更容易学习调整行为。

情绪可被理解，但规则依然存在

这个过程听起来似乎不难，可往往这时候父母会显示出担心：“如果我每次都哄，他会不会变得更任性？”

父母的担忧可以理解，但此方式的关键在于，我们哄的是“情绪”，而不是“行为”。

什么是哄情绪，什么是哄行为呢？

例如：孩子因为想多看动画而哭闹。错误的示范是：一味妥协，如“好好好，再看一集。”或直接压制：“不准哭，马上关掉！”

正确的示范是：情绪陪伴，如“你真的很想继续看，对吗？被关掉让你很不开心。”以及划清行为界线，如“今天的时间已经到了，我们可以明天再看。”

这么做，孩子学到的是，情绪可以被理解，但

规则依然存在。这比单纯的放任或压制，更有助于建立孩子的内在稳定感。

父母觉察自己，接住自己的情绪

只是，接纳了孩子的情绪是不够的，父母的情绪，自己也需要洞见。

不知大家是否也发现，大人很多时候之所以急着“解决孩子”，也许是因为自己的情绪被触发了。

如孩子的哭声可能勾起父母的无力、烦躁，甚至过去被忽视的经验。尤其正忙碌、疲惫的时候，耐心更易耗尽、被挑战。

这一刻，与其责怪自己“不够好”，不如先诚实地看见、承认：“我现在真的有点受不了了”、“我需要一点空间”……

如果环境允许，给自己一个短暂的深呼吸、换个人接手，或让自己暂停几秒，都是对彼此关系的保护。

而且只有在大人的情绪相对稳定时，孩子的情绪才能被接住，成长才会发生。

非解决情绪，而是与情绪相处

孩子不会因为一次被讲道理就学会控制情绪，但却会因为一次次被理解，而逐渐内化出调节的能力。

当他哭的时候，你没有急着纠正，而是陪他走过那段情绪；当他生气的时候，你没有否定，而是帮他找到表达的方式。

这些看似“什么都没教”的时刻，恰恰对他们而言，是最深刻的教育。

慢慢地，你会发现，孩子哭的时间变短了、表达变清楚了、开始学着说我生气了，那一刻我们会明白——不是我们把孩子的情绪解决了，而是我们陪他学会了如何与情绪相处。

而这，才是他一生都用得上的能力。怒吼、抓狂、失控暴走，只会让孩子看见一个情绪失控、不断喷火的父母。

孩子不需要完美的父母，他们真正需要的，是愿意修复关系、学会道歉与拥抱的父母。