

父母 4 句話，教出情緒穩定的孩子

現在很多孩子情緒起伏很大，對父母生氣，回到家就大吼大叫，如果你要讓你的孩子情緒穩定，一定要常跟孩子說這四句話：

第一句話：安心的話

「你可以哭，你可以生氣，需要我的時候可以來找我。」

孩子遇到挫折的時候，其實自己是焦慮不安的，如果這個時候，他感覺到自己可以安心地抒發負面情緒，漸漸的就可以成為情緒的主人。安心的話，可以幫助孩子的情緒穩定。

第二句話：信任的話

「我相信你會學習控制，你也要相信你自己可以。」

其實孩子對自己情緒失控，常常是失去信心，覺得自己做不到、或覺得自己表達不好。

第三句話：鼓勵的話

「先不用急，能停就試著停下來，能說就試著說出來。」

要鼓勵孩子把情緒說出來，要給孩子時間去表達，太多批評的話，會加深你跟孩子的衝突；鼓勵的話，可以讓他們情緒穩定。

第四句話：動腦的話

「我知道你生氣，但我們要想想可以怎麼辦？」

這句話其實是同理孩子的情緒，也提醒他回歸理性，這兩件事要同時做。一個會解決問題的孩子，通常是情緒穩定的孩子。

情緒穩定的孩子是教出來的，先從我們的言教身教開始。

文章資料來源 節錄自：2024 年 9 月 5 日

[父母 4 句話，教出情緒穩定的孩子 | 天才領袖 \(leaderkid.com.tw\)](http://leaderkid.com.tw)

