****否认孩子的情绪也会伤害孩子

**中3班 第15周 教师：姚芹 李丁**

“听话的孩子不哭。”“再哭要挨打了。"很多父母一看见孩子哭就巴不得马上制止。一句“不许哭”肯定不能停止孩子的哭闹，什么才是正确解决孩子哭闹的有效方法?经常这么说会对孩子有什么影响?
 一、哭是孩子的语言表达方式
 如果孩子哭了，不妨跟孩子说:“孩子，妈妈能体会你的委屈，来妈妈怀里哭一会吧!”如果父母总在孩子哭时，千方百计想让孩子停止哭，-再压抑孩子的情绪不让他哭，会给孩子带来许多危害:
 1.内心恐慌，失去安全感，变得退缩、封闭。
 2.从父母身上学到同样粗暴处理情绪的办法。
 3.迫于压力，在父母面前表现得很隐忍，试图以此博得父母欢心。
 4.压抑自己情绪,习惯以“刚强”的假面具示人。.
 二、该如何正确应对孩子的哭

父母先整理好自己的情绪。孩子的哭泣声确实很让人心烦，导致我们无法理性地处理问题。而且父母的情绪碰撞到孩子的情绪，会让事情变得很糟糕。孩子哭泣时，我们最好深呼吸几秒,把我们的坏情绪赶跑后再来安慰孩子。
 帮助孩子处理负面情绪之前，家长自己的观念先得跟上。我们要先意识到这一点，负面情绪是人的正常情绪反应，跟开心、兴奋、幸福一样，我们要接纳这个情绪。不要讨厌它,不要回避它，更不要禁止它出现。情绪这个东西，你逃是逃不掉的，赶也赶不走，不如接纳它，合理对待它。