

帮助儿童和青少年管理情绪：父母和照顾者的重要作用

我们从科学中了解的知识



管理情绪

我们每个人都需要学习如何管理积极的情绪（例如，快乐和兴奋）和消极的情绪（例如，悲伤和愤怒）。当我们能够管理自己的情绪时，我们就不会经常不知所措。这可以帮助我们在不同情况下做出更好的行为选择。例如，沮丧时做做深呼吸。或者，想一想在我们为某件事情感到兴高采烈时，也许会令那天过得糟糕的人感到难以理解。父母和其他照顾儿童的成年人在帮助培养情绪管理技能方面起着关键作用。

为什么管理情绪如此重要？

儿童、青年和成年人学习并知道了如何管理自己的情绪，便能在学校（或工作）、个人关系、积极的心理健康和整体健康方面取得更大成就。例如，一个对某个特别活动非常兴奋的孩子需要管理这一兴奋情绪，以便专注于学业（在学校取得更好的成就）。或者，一个愤怒的孩子需要管理愤怒，才不会对他人使用伤害性语言或进行身体攻击（以便拥有更好的关系）。

儿童和青少年如何学习管理自己的情绪？

学习管理自己的情绪就像学习一种新的语言，需要大量的练习！儿童和青少年通过两种方式学习如何管理自己的情绪：**(1)**运用自己的头脑，思考有助于管理情绪的策略（例如，画画，谈论自己的情绪），和**(2)**从关心他们的父母和生活中其他可以信赖的成年人那里获得支持和安慰。

婴幼儿依赖父母帮助他们管理情绪。父母通过保护婴儿来做到这一点，让他们感到安全，确保他们的身体需求得到满足（例如，食物、干爽的尿布、合适的衣服）并安慰婴儿（抱着、说话、微笑、玩耍和唱歌）。以这种方式照顾婴儿有助于他们产生安全感。

幼儿开始学习描述情绪的词汇（例如，“我感到快乐”，“我感到悲伤”）。他们会开始尝试管理自己情绪的方法。例如，当他们难过时，可能会抱紧自己最喜欢的毛绒动物。或者在等待即将到来的有趣活动时，他们开始玩玩具来分散自己的注意力。他们需要父母和其他照顾者的大量支持，来学习描述他们情绪的词汇，学习管理情绪的策略。

小学生继续学习管理自己情绪的方法，因为随着他们变得更加独立，他们的世界变得越来越大。许多老师教孩子们策略，帮助他们学习用积极的方法来管理情绪。在学校的这种学习，加上父母和其他照顾者的支持，对儿童培养强大的情绪管理技能至关重要。

到了**青春期**，大脑还在继续发育，所以即使青少年可能有更强的管理情绪能力，他们仍然在学习。在这段时间里，青少年在身体发育出现的变化如此多，他们会感到不知所措。在这些时候，他们需要有爱心的成年人来帮助他们。父母和其他有爱心的成年人对青少年的支持可以通过多种方式：倾听他们的心声，花时间和他们一起做事，并让他们知道你会永远在他们身边。

针对父母和照顾者的重要问题

作为父母或照顾者，你如何管理自己的情绪？

比较善于管理自己情绪的成年人可以更好地支持和帮助自己的孩子和青少年学习如何管理情绪。想想飞机上的安全信息：“在给孩子戴上氧气面罩之前，你自己必须先戴上氧气面罩。”父母和照顾者需要首先管理自己的情绪。让孩子知道你需一点时间来控制自己的情绪，这没问题。这教导孩子们，情绪是正常的，我们都可以学习如何管理自己的情绪。难以管理自己情绪的成年人可以获得帮助，学习管理情绪的新方法。例如，参加育儿小组、咨询和研讨会可能会有帮助。

你的孩子或青少年想告诉你什么？

请记住，就像学习一种新的语言一样，学习如何管理情绪对每个人来说都可能是一种挑战。儿童和青少年如果感受到强烈的情绪、又不能妥善管理这些情绪，就可能发泄出来。这是他们表达的方式：“*我需要帮助。我一个人承受不了。*”父母和照顾者如果能在一个温暖、开放的关系中提供支持，将有助于孩子提升能力。

我的孩子在我们的关系中感到安全吗？

对孩子来说，最大的礼物之一是帮助他们在关系中感到安全。父母和照顾者如果采用积极的养育方式（例如，鼓励孩子，帮助孩子看到自己的长处），并邀请孩子以适合社交的方式表达自己的感受，就能帮助孩子更好地管理情绪。留意到在什么时候儿童和青少年会与难以管理的情绪作斗争，并提供温暖、关爱和持续的支持，是帮助他们发展技能的一种有力方式。

Selected Research References

Brumariu L. E. (2015). Parent-child attachment and emotion regulation. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2015(148), 31–45. <https://doi.org/10.1002/cad.20098>

Morris, A.S., Criss, M.M., Silk, J.S. and Houtberg, B.J. (2017), The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives* 11(4), 233-238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>

Tammilehto, J., Punamäki, R. L., Flykt, M., Vänskä, M., Heikkilä, L. M., Lipsanen, J., Poikkeus, P., Tiitinen, A., & Lindblom, J. (2021). Developmental stage-specific effects of parenting on adolescents' emotion regulation: A longitudinal study from infancy to late adolescence. *Frontiers in Psychology*, 12, 582770. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.582770>

Zimmer-Gembeck, M.J., Rudolph, J., Kerin, J., and Bohadana-Brown, G. (2021). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 46 (1), 63-82. 1464-0651 <https://doi.org/10.1177/01650254211051086>