

你教给孩子的最重要的事

翻译：新爸

审校：王卫

2016年10月20日 星期四

每次当我抱着新出生的宝宝，总是忍不住想，如果我对他所说的话、所做的事，不仅可以影响孩子本人，甚至还能影响他以后遇见的人；不仅可以影响孩子的一天、一月、一年，甚至还能影响到他的一生——这是一个妈妈的想法，充满挑战、也令人激动。

—— 读者 Rose Kennedy

大部分的父母都非常认真地扮演着“老师”的角色。我们教给孩子们认识颜色、学习基础文化知识，告诉他们要轮流分享、明辨是非。

但是，我们很多时候都忽略了一个我们应该教给孩子的更为重要的课程：如何管理自己的情绪，进而管理自己行为。这种能力是情商（EQ）的基础。事实上，情商（EQ）比智商（IQ）更能决定了一个人一生的生活质量。

当我们这样做的时候，孩子学会如何管理“强烈的情绪”：

当孩子不安的时候，我们能保持冷静和友善。

限制他们的行为时，我们接纳他们的感受。

带着同情心回应他们的愤怒，这样他们就可以向我们展示他们愤怒背后的泪水和恐惧。

研究表明，通过观察这些行为，孩子的大脑学会如何自我安慰。最终，当他们自己要面对这些压力情境和情绪时，能够让自己也情绪稳定。

这就是我们所了解的每个孩子都需要的“无条件的爱”。

当我们的眼光越过他们的不良行为，看到那个不知所措的、害怕的孩子。

当我们倾听孩子那些困难的感觉和其他所有的事，而不是赶走他们，让他们“能做对了”之后再回来。

当我们回应他们的愤怒或需要，问他们“我能帮上些什么吗？”而不是就此被他们的情绪触怒。

当孩子的行为出现问题时，我们能够首先帮助他们应对自身的感受，等到他们平静下来再去告诉他们什么是正确的行为。

当父母能够控制自己的情绪并且接纳孩子的情绪，孩子能比同龄人更早地学会控制自己的情绪。在他们青春期时，也会和父母更加亲近。在孩子幼年时期以及成年之后，他们在安抚自己情绪方面更有经验，也能更好地处理压力。

父母无条件的爱为孩子带来更高的情商。这意味着，孩子能够控制自己的情绪，进而管理好自己的行为。这样的孩子，最终会成长为一个内心充满爱、跟随自己内心的指南针、表

现突出的成年人。这样的人会让我们的世界变得更加美好 —— 一个真正做自己的人。

这算不算为所有父母提出了一个“充满挑战，也令人激动”的想法呢？确实如此。这是你在生活中的每一天，应教给孩子的最重要的事情。