

你对孩子发脾气了吗？别被它打败，好好利用它！

翻译：新爸

审校：王卫

2016年7月9日 星期四

当儿子对我喊时，真的一下就把我惹毛了！我就是忍不住。几乎每次都以我朝小朋友吼回去，甚至做得更失态而告终。

—— 读者 Shannon

在上一篇博文里，我提到了如何在孩子激怒你时保持镇静。但如果你发现自己经常发怒该怎么办呢？这是提醒你需要做一些自己功课的信号。毕竟，从心理学上讲，没人能够真正“激怒”你，激怒你的，来自你的童年，来自其他的创伤，或是来自你当前的压力。你的孩子只是将它发掘出来，同时也给您一个机会来修复。

生活总在我们不经意间给我们上一课，但这些挫折帮助我们成为更完整的人。如果我们抵制生活带给我们的课业，那它会在以后的日子一次又一次地出现——以更有力的形式——直到我们最终解决为止。而孩子激发我们心灵最深处的情感，常是我们治愈这些创伤最佳的老师。

当你的孩子把你气得大发雷霆时，恐怕你很难感觉到感恩之情。但是，你能够控制住自己，并把孩子的这次情绪大爆发，当做孩子心理发展的绝佳机会，对吧？同时，这也能治愈你旧时心灵创伤。

下面是该如何做的方法。

### 1. 停下，放下（不管你现在准备做什么），深呼吸

你无法避免被激怒，至少有时候是如此。但是你可以训练你自己，让你能够意识到自己正在发怒，并且离开让你生气的环境。这很难，因为在那种情况下，你会非常强烈地认为你必须立刻采取某种行动来纠正孩子的行为。但是那种想要纠正孩子的迫切感，恰恰正是你身在战，逃或僵住状态中的表现。当你觉得孩子开始看起来像敌人，保持冷静并转身离开。

你仍然可以对孩子的行为做出限制。一旦你平静下来，你就可以回去和孩子建立联结，然后再来纠正他们。这样你就能平息一场风暴，而不是把事情搞得更糟糕。（不！不要以为这样会让你显得软弱。你看上去是一位能控制自己愤怒的人，你是孩子的榜样，记得吗？）

### 2. 觉察愤怒在你身体里的哪个部分。

深呼吸，保持这个状态。事实上，这并不好受，你会觉得自己呼吸过度，甚至有些想吐。但是，每次你成功地用深呼吸的方式度过最愤怒的情绪，而没有爆发，你都成功地将你的情绪负担卸下一点。下次，你就不那么容易被激怒了。通过这个方式，你也是在大脑中构建更好的自我情绪控制的神经连接。每做一次，下一次深呼吸都会变得容易一点。

### 3. 调整自己

为什么不好好利用孩子激怒你的这段小插曲来作为一个让其失效的机会？（我说的是让激怒你的心灵创伤失效，不是孩子）

当你觉得你和孩子之间有什么心结的时候，不要继续把注意力放在你的孩子身上，而要注意力集中在你自己身上。你可以把它写进日记，或者去向其他的爸爸妈妈倾诉，一定要找到隐藏在你愤怒之下的真正的恐惧和困惑。在你的童年经历中寻找和当前这件事的联系。回答过去的心灵创伤和现在的生活压力在这次发怒的过程中，扮演了一个什么角色？你要怎样才能让事情不重演？

随着你释放了心灵的困扰，并且在深呼吸中控制了情绪——而没有对孩子采取什么行动——你已经打开了心结。而这，在某种程度上，也会开始改变你的孩子。

一个悖论是，孩子似乎是这次发怒事件的始作俑者，但是当我们解决了我们自己的心理问题之后，似乎孩子的问题也消失得无影无踪了。这是因为一旦我们能够平和地看到这个事件之后，我们就可以坚定但友善地纠正孩子的行为，帮助他们控制自己的情绪，而不是火上浇油吗？

或者，这是因为当我们更爱我们自己，我们才能真正给孩子所需要的无条件的爱？

或者，这是因为当我们与孩子更加心灵相通，他们会给我们带来那些我们需要治愈的我们自己的心灵创伤？

或者，这是因为当我们停止强迫孩子，他们才会真正自由地停止抵制，并开始改变？

无论是什么原因，一旦我们消融了我们心里的困扰，我们的孩子常常也会跟着深呼吸。我们和孩子一起共同成长。

所以现在，当你被孩子激怒的时候，不要放走你的愤怒，要利用它！并且不要忘了对你的小小心灵禅道大师说声“谢谢”，哪怕只是在心里。