

# 用好心情與孩子交心

正向教養孩子，對家長來說，知易行難，尤其當下工作繁忙及生活壓力，家長往往會感到力不從心，在情緒爆發當下，如何做到不傷害孩子，也不去傷害自己，是每位家長必修的功課。

撰文：吳蘭香校長/仁濟醫院方江輝幼稚園/幼兒中心  
插圖：鄧本邦



## 親子日常的挑戰

每當家長工作了一整天，帶著疲憊和壓力回到家，看到家裡被孩子弄得一團糟，玩具沒收拾、功課沒完成，若孩子此時還挑戰你的底線，難免會怒火中燒，走進負面思考的陷阱，繼而怒罵孩子。但吼叫過後，又懊悔對孩子造成不良影響！孩子天性是敏感的，他們會感受到成人的不快，為了讓你開心而做出更多行為來引你注意，讓你更煩惱！

在輔導家長親子問題時，筆者察覺到有些家長內心的矛盾及焦慮在於認為「現在做事就這樣慢，升小學怎麼辦？」、「明明已教過，為何又忘記了？」而這些孩子往往卻是老師口中聽教的孩子，問題根源都有共通點，就是家長按捺不住對孩子生氣！

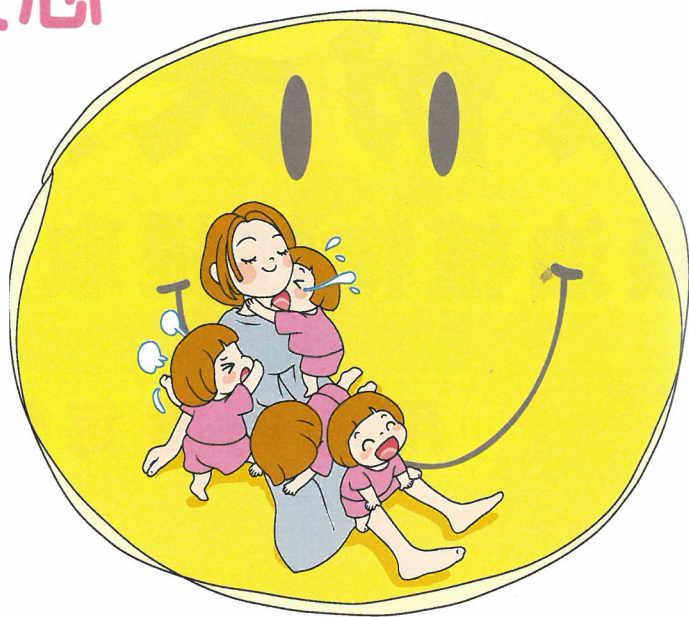
## 教養方式的選擇

有些家長認為孩子怕自己便會聽話，於是以怒吼、責罵等方式鎮壓孩子。但孩子會喜歡跟一位嚴父或嚴母朝夕相對嗎？時間久了，孩子或因而有焦慮情緒，或是習慣了便不再怕父母。家長不宜因孩子的問題行為以指責、懲罰等方式對付。過度去修正孩子，反而會令其失去改善的信心，其狀態及表現因而起伏不定。而使用暴力之家長，更是需要負上刑責。

哈佛大學的精神病學副教授馬丁泰徹（Martin A. Teicher）博士發表的一項研究指出，言語暴力會對小朋友大腦造成損傷，導致語言理解能力變差，甚至可能會降低智商。這個結果，相信家長都不想看見。以下的方法，希望能幫到家長將氣憤、焦慮轉化，嘗試以好心情去面對孩子。

### 1. 處理好自己的情緒

家長需明白自己所遇到的困難或挫折不是孩子造成的，孩子也不是受氣袋，處理好自己的想法，便能處理好情緒。日常注意一言一行，不要前一刻還說「爸爸好愛你」，下一刻便威脅孩子說「如果你再不聽話，我就不要你」來破壞孩子和父母之間的默契和安全感。



### 2. 與孩子鬥智不鬥氣

跟孩子鬥智，轉移注意力對年幼的孩子仍是有效的，若孩子堅持，可待其情緒波動到低點時才處理。也可以嘗試為孩子製造選擇權來滿足孩子想做決定的心情，例如孩子想選擇用餐地點，家長可以找出二至三個可行的選項來讓孩子選擇。學齡前的孩子，也不宜以金錢、物質作獎賞，把非物質的獎賞作為條件則是可行的，例如：帶你去公園玩滑梯、說一個故事、讓你陪媽媽買東西等。

### 3. 相信你的孩子

孩子和成人一樣，也是期待付出和改變被看見、被欣賞，只是孩子沒有足夠的表達能力去訴說。家長需要對孩子多一分信任，讓孩子從嘗試及錯誤中學習，耐心聆聽孩子的想法，若孩子想法有潛在的危險，應以溫柔而堅定的態度重複說出讓孩子記住。

## 為愛孩子的你加油

當孩子不聽話而感到沮喪時，家長不妨想一想，是誰在孩子出生時流下幸福的眼淚；是誰捱肚餓，也要先餵孩子吃飯；是誰對孩子的教育環境千挑萬選，給孩子最好的學習環境！家長面對孩子的不良行為，要對自己的負面情緒保持覺察，不要在話語上、肢體上、精神上傷害孩子，那就可以在孩子面前，做回你喜歡及孩子也喜歡的父母！☑