

正向家長陽光孩子

隨着科技越來越發達，有不少家長為孩子籌謀多元化的學習活動，往往忽視了他們的情緒。面對孩子的惱人行為，有時家長或會採取命令式和強壓式的方法，以致負面情緒伴隨孩子成長，影響他們的身心健康和人際關係。

學校家庭 情緒教育基地

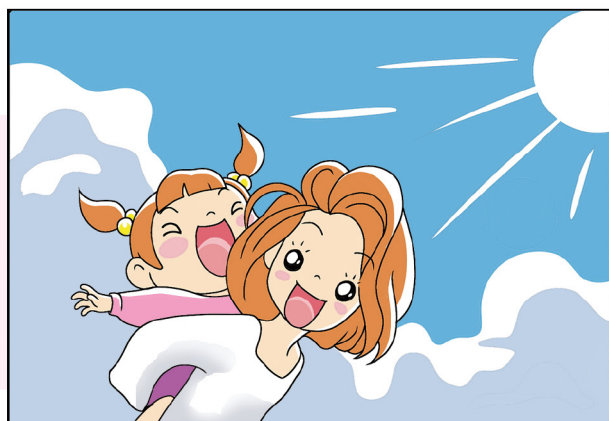
當孩子面對逆境、困難時，若親子互動之間感受到正向、溫暖和關懷的感覺，孩子就能成為一位自信的陽光型孩子。

學齡前（3至6歲）幼兒的情緒教育，主要來自照顧者的教導與模仿。幼稚園和家庭是成長的重要環境，是開展幼兒情緒教育的主要基地。幼兒隨着年齡增加，各項發展都逐漸成熟與進步，會有自己的主見，自主性也越來越高。因此成人為規範幼兒的行為，會設下許多規定與限制，一旦幼兒無法遵守，負面情緒如挫折、沮喪及生氣等，可能就會伴隨而來。

與孩子一起面對情緒

筆者常會遇到有些家長為孩子的問題行為而苦惱，常見問題有分離焦慮、不願進食、不願分享玩具等。最令筆者印象深刻的，是孩子常偷偷將家中物品從窗口掉到街上，家長用盡方法，甚至藉着「報警」來恫嚇孩子，行為也未有改善；也有孩子在做家課時鬧情緒，與家長對抗，最終孩子發脾氣推翻桌子……以上的例子，家長要處理的，不單止是幼兒行為，其實也需要檢視自己的情緒、對孩子的情緒需要敏銳一點、釐清孩子問題行為背後的原因都是重要的。

家長要留意當打罵都無法見效時，可嘗試換一種「不生氣」的引導方式，使孩子了解這次選擇的表達方式是不合適的，並要為自己的行為負責，最後可提供孩子安撫建議，以及移轉選擇，才是有效改善問題的方式。



成為孩子情緒導師

有專家指出，在高情緒智商的父母教導下，容易培養出高情緒智商的孩子，這反映父母需具備正確的情緒教養觀念和技巧，以協助孩子學習管理情緒。要家長學懂「冷靜」地幫助孩子走出自己的情緒漩渦，是不容易的，每次發生親子衝突，都是演練與修煉的機會，如何在生活中，累積家庭的「正向氣氛」，是每位家長的重要課題，很值得家長花時間去探究及學習。有研究指出，父母用正向且溫暖的親職技巧，有利於幼兒情緒調節及行為調節；父母的親職技巧若是親密、友善、鼓勵及正向，家長越能解讀幼兒行為背後的「為甚麼」，越容易掌握幼兒情緒的鑰匙，並能運用合適的方法，幫助孩子適切抒發、勇於面對負面情緒。

生活中累積親子感情

在理解及尊重幼兒身心發展的需要後，家長可以在日常生活中幫助孩子指認、辨識及表達情緒，豐富他們的「情緒語彙」；其中親子共讀繪本故事，可說是最簡便的方法。家長可藉着發問和重複等討論技巧，誘發孩子表達情緒語言，當中對話不單止用耳聽，更要用眼去觀察孩子的身體語言，如面部表情、身體姿勢等。家長可以安排孩子進行角色扮演，從而透視他們的情緒狀況，然後再運用語言技巧去反映孩子的感受。

在疫情停課期間，筆者嘗試邀請家長及幼兒一起進行繪本創作，讓親子將抗疫的生活點滴繪成圖畫，並成為親子話題，再由老師匯編成為《抗疫生活記趣》。這本繪本除為孩子抗疫生活留下印記外，亦反映出親子關係並未被疫情所窒礙。親子互動、關愛有增無減，這正是我們希望達致之信念。充滿正能量的家長，必能孕育出陽光孩子！SP