

回應孩子情緒四部曲

第五波疫情期間，家長和孩子又要留在家裡，好多時候為了上網課和做功課而爭執，有些孩子更加會大吵大鬧，讓家長感到氣餒和疲累。

以下有四個溫馨提示，讓家長嘗試下疏理自己和孩子的情緒：

緊要關頭，停一停，深呼吸

當家長見到孩子的反叛行為，惱火就到臨達界點。在預計自己會破口大罵前，家長可以提醒自己停一停，或先離開現場，例如走入廚房或回房間，把手放在肚皮上，深呼吸三次：吸……呼……吸……呼……吸……呼……讓手掌感受一下肚皮的起伏。默念：「我留意到自己嬲到爆，好想鬧阿女。但我亦留意到自己好愛錫阿女，唔想破壞我地既關係。呢一刻，我嘗試停一停，慢慢來……停一停，慢慢來……」

回應孩子的情緒

當家長冷靜後，先不要提出解決辦法，因為孩子鬧情緒的時候，甚麼指示也不容易聽入耳。相反，他們更需要家長的理解和同理心。當孩子感到被明白，情緒會較容易緩和下來，然後，家長可作出適當的提問，讓孩子能夠表達內心的想法。例子：「媽咪知道妳好憎，唔想上網課，因為英文堂好悶，生字好深，令到你不能和細妹一齊玩新買既玩具，係咪呀？不如你話俾媽咪聽，你想緊咩？」

鼓勵孩子為自己負責任

家長儘量引導孩子提出三個解決辦法，而不是唯一或二選一，因為愈多選擇，孩子愈感到自己的想法被尊重。而且，父母並不是和他們站在對立面。更重要是，孩子學習為自己的行為負責任。例子：「好呀，媽咪陪你上堂十分鐘，之後媽咪叫醒細妹起床，預備午餐，你上埋餘下既課堂，之後我們一齊食午餐和玩新玩具。」

感謝孩子的付出

家長要知道，孩子不能夠第一次就做得最好，聰明的孩子更會討價還價，但家長千萬不要因為孩子再次犯錯而放棄。「少責罵！多鼓勵！」孩子最需要的是家長的諒解和支持。當孩子順利完成任務，家長可以第一時間表達欣賞和感謝，讓孩子更有動力去做得更好。

例子：「媽咪好欣賞你能夠完成今日既網課，仲做埋十條英文題。一陣我地食完午飯，再來陪你和妹妹玩新玩具，好嗎？」

在疫情下，照顧孩子並不是一件容易的事情，當中的辛酸實在不足為外人道。筆者特此感謝每一位家長的用心付出，記緊要先照顧好自己的情緒和身體，讓自己更有力量去回應孩子的需要。

親情無價！平安是福！