

# 每月一篇

## 家長的情緒練習

早前，我留意到有小朋友表達能力越來越好，本來是值得開心的事，但是他某些用語並不合適，特別是與人相處或起衝突時，會用粗魯的口吻說話，令他的朋友都不太喜歡。一次偶然的機會下，我接觸了那名孩子的家長，言談之間家長坦承自己工作壓力頗大，因而回家後常常無意地呼喝孩子做這樣、做那樣，原來孩子在校待人的方式，跟家長對待他的一模一樣！

家長們，你有沒有留意到，孩子發脾氣或面對不開心時的表現，跟某位家庭成員很相似？又或是孩子罵弟妹的語氣，跟你罵他的一樣？研究亦證實，焦急的父母，容易培養出焦急的孩子。為甚麼會這樣？因為孩子學習的方法，主要透過觀察及模仿他人的言行來學習，多於靠大人用說話教導，而家長的表達及處理情緒的方法，孩子也會一一模仿。

所以，家長經常苦惱如何處理孩子的情緒，其實首要留意的，正正是家長自己的情緒表達。以下分享處理自己情緒三步曲，讓我們更能有效表達自己的情緒，避免成為孩子的壞榜樣。

### （一）覺察情緒

雖然我們有時覺得情緒來得很快，甚或是不知原因，但有沒有想過，在情緒「爆發」前，身體會提示我們？根據大腦運作，當我們看到或聽到觸發情緒的事件，大腦會分泌腎上腺素以警告身體作出反應，這時我們可能會有咬牙、面紅、握拳、出汗、心跳加速等生理反應。家長們，不妨留意一下自己身體反應，這些是身體給我們的提醒：你即將生氣或有很大的情緒波動！

### （二）暫停

當我覺察到自己情緒波動或憤怒時，可以做甚麼？我們要把握身體訊號那短暫的時間，嘗試想辦法阻止這種負面情緒繼續滾大，因為過程中有機會影響人的理性判斷，以致做出魯莽、「火遮眼」的行為。所以我們可以想一些方法中斷現在發生的事件，例如入房休息、去一去洗手間冷靜、吃個小點心轉換心情等等，避免激動情緒持續升溫。

### （三）描述情緒及原因

經過短短的「暫停」時間，我們嘗試冷靜下來，接着才可平心靜氣地表達自己的感受。也許家長會覺得奇怪，為甚麼我要像個孩子一樣「交代」自己的心情？正如前文所說，家長是孩子的模仿對象，建議家長用「我覺得……，因為……，我需要……」的句式簡單表達，幫助對方明白自己，成為孩子的學習對象。

在處理孩子的情緒前，讓我們先好好處理自己的情緒吧！

如有查詢或需要支援，歡迎於辦公時間致電 2700 1700 與我聯絡。

