



Green Glade 小森林雙週刊

孩子氣，爸媽跟著氣？

2023/10/31 課輔老師 Ivy

摘自奇蜜親子網

「我不要，我就是要這個嘛！」/「你乖嘛！我們家有很多了呀...」

「我不管，我不管..」/「跟你說不行就是不行，你非要惹我生氣是不是？...」

這樣的情境，是否也曾發生在你和孩子之間？平時還算聽話的孩子，有時候一發飆起來，其不可理喻的程度，就像有個小魔鬼住在他身體裡一樣，不管好言勸說、厲色威嚇，都無法阻止他。相信像這樣折騰到最後，還能夠保持理智冷靜、讓彼此全身而退的爸媽大概沒有幾個吧！

◎你的 EQ 有多高？

處理孩子發飆，有個必須同時顧及的問題，就是你自己的情緒。有時候，我們在被激怒時，所做出的行為反應，可能已經超出合理的程度，可是在那個情境下，我們並沒有自覺。比方說，在公共場合中，原本孩子只是鬧個小脾氣，爸媽勸阻不成，脾氣不由得爆發出來，孩子看爸媽生氣，愈覺得委屈、哭得愈大聲，爸媽愈覺尷尬，就愈可能用更強烈的方法來嘗試儘速壓制場面。可是，事過境遷，你是不是也會想，自己的反應是不是激烈了一點？孩子真的有那麼頑劣嗎？

◎換個角度看孩子的脾氣

我們總是認為發脾氣就是不好的，但其實生活中有多少狀況是會讓我們不滿、想要發脾氣的？只是我們會自制，會想到用其他方式轉移自己不舒服的感覺，但是單純的孩子不會如此。孩子因情緒而表現出來的外在行為並不像大人那麼分化、複雜，像是沮喪、悲傷、焦慮、挫折、委屈、不滿...，孩子無法用明確的言語去描述、用有效的方法去解決，而最直接的表達方式就是發脾氣。如果爸媽能夠在事件當時多一些理解和容忍，盡量不要把自己的情緒也攪和進去，就較能夠將情況處理得圓滿一點。

◎接受孩子的負面情緒

大人會有情緒，孩子也是一樣。有時候在我們看來，孩子脾氣發得沒有道理、或是明明很清楚的事實卻是講都講不聽，真的令人氣得不得了；不過，是不是可能我們在憤怒之下，並沒有真正去了解孩子發脾氣的原因或孩子的思考邏輯呢？當然，面對這樣的情況，要能做到冷靜不生氣，還真是不容易，但是，至少試著不要把孩子發脾氣當作是一件很嚴重的事情，或許，多經過一次衝突，爸媽和孩子彼此也會逐漸去調整自己反應的方式。這並不是說，爸媽就要讓孩子予取予求，該有的堅持仍要適度的讓孩子明白，只是，也要嘗試去接受孩子的感覺，並試著幫助孩子將這些負面情緒以適當的方式宣洩出來。處理孩子鬧情緒，目的應在保護，而不在懲罰，而且最重要的，不只是讓孩子知道這樣的行為會影響到別人、是不恰當的，還要教孩子怎樣表達才是能被別人接受的。

其實在孩子的成長過程中，不僅孩子在學習，爸媽也在與孩子的互動中學習調適、學習解決問題。孩子發脾氣，發生當時或許不好受，但事後，彼此是不是又成熟了一些呢？



校園動態



11月訊息

10/29(日)期中考加強

11/2(四)~11/3(五)快樂國小期中考

11/7(二)~11/8(三)大業、大有國小期中考

11/9(四)~11/10(五)青溪、會稽國小期中考

國小部專線請打 356-6668*206 謝謝。

藝文訊息

漂鳥演劇社《兩個月亮》

時間日期:12/15(五)19:30-20:40

12/16(六)14:30-15:40、19:30-20:40

OPENTIX 售票:700元

地點:桃園區新生路169號

格林兄弟故事改編「即使隔著遙遠的距離，我的心已穿越重重障礙飛向你，就在你旁邊。」一位與媽媽相依的女孩，戰爭來臨的那天，母親決定將她送往森林，祈禱她在森林的庇蔭與祝福之下，不受戰爭波及。女孩告別母親進入森林，開啟了一段不可思議的路程，進入另一個時空。

