



小森林園訊 Green News 115 年 5 月 15 日

教養孩子控制不了情緒怎麼辦？給父母的情緒管理三部曲

教養孩子時，你有沒有過以下情緒反應：有時會不知不覺控制不了怒氣，想好好跟孩子講話最後還是破功，很想改變自己不要用情緒去教……爸媽在教孩子時，有壓力及情緒該怎麼辦？教孩子的時候，要怎樣才能不生氣呢？

很多爸媽常遇到這類教養挫折，「我真的不想發脾氣，我每次好好說，都沒效，最後就怒了！」這其實是因為我們都太常急著處理問題，覺得孩子一定要在事件當下教，才有用，問題是當大人越急、越有情緒，腦袋就越看不清楚事情的真相，容易做出錯誤的決定，事後才在後悔。教養難免有情緒！爸媽必學自我情緒管理三步驟 如果，你發現當情緒一上來，又無法掌控的時候，以下自我情緒管理三步驟歡迎參考看看：

第一步：轉念教養（改變原本信念、開啟內在對話）

既然是大人，就要比孩子更容易察覺自己的情緒，是不是快要失控或發怒了，這時候務必要提醒自己轉念，停！停止你所有想要脫口而出的言語或想要做的動作，因為生氣時做的事常容易令人後悔，所以別衝動亂來。接著我們可以問問自己，孩子真的是故意惹大人生氣的嗎？我們是因為孩子的行為生氣，還是因為我們太累，被工作或其他瑣事纏身，才導致孩子的搗蛋行為成為大人的情緒引爆點？靜下心來開啟內在對話，當我們的態度與想法變了，會發現對小孩的行為有不同解讀喔！

第二步：改變行動（休息再來，換個方式教）

不只小孩需要「暫停時間」(Timeout)，大人偶爾也需要休息一下離開現場，不看不聽，大腦才有機會冷靜下來，恢復理智。大人冷靜下來後，就該好好釐清真相，大多數的孩子會因為生理的需求，例如肚子餓、累了或熱，而變得脾氣暴躁。而心理因素，也很容易讓孩子講不聽、歡必霸，像覺得做不好而挫折，覺得被不了解而傷心，覺得被控制想反抗，覺得被針對想報復，覺得被忽略想尋求關注……等，大人要好好觀察回想一下蛛絲馬跡，看破真相。

第三步：理性溝通（情緒表達教育，理性慢慢說）

聆聽孩子的聲音，當你已表達情緒時，別忘了也要讓孩子懂得表達自己，請孩子先談談他內心的感受，再問他父母為什麼很生氣？因為有時候，孩子並不知道自己犯了什麼錯，他不見得是故意，只是沒想得太多，如果急於懲罰，孩子就會不知道對錯，下次也很容易再犯。希望各位父母能在情緒教養中，學會以柔克剛、以緩制急；孩子越急，我們就要越慢喔！

(文章出處:天才領袖團隊)





5 月份訊息

◎115 年 6 月 19 日(五)端午節放假。



◎一起同樂

活動日期:5/17(六)15:00
活動地點:大溪區三元市民活動中心
洽詢電話:332-2592#8317
入場方式:自由入場

◎童聲飛揚穿越群山

活動日期:5/17(六)14:30
活動地點:桃園展演演藝廳
洽詢電話:332-2592#8303
入場方式:索票入場

◎新月傳說

活動日期:5/17(六)19:00~20:30
活動地點:桃園展演中心門前廣場
洽詢電話:04-22370989
入場方式:自由入場

◎踢滴舞蹈空間

活動日期:5/18(日)14:00
活動地點:桃園展演演藝廳
洽詢電話:332-2592#8303
入場方式:索票入場

◎親子共讀的繪本魔法

活動日期:5/25(日)14:00~16:00
活動地點:土地公文化館 201 展間
洽詢電話:331-5212
入場方式:自由入場

◎愛與和平音樂會

活動日期:5/31(六)19:00
活動地點:桃園藝文廣場
洽詢電話:332-2592#8304
入場方式:自由入場





我是好寶寶

班級	第 13/14 週	第 15 週	班級	第 13/14 週	第 15 週
Cherry	Naomi Vincent	Jennie	Rose	Jocelyn Mavis/Jimmy	Shaney Aaron
Apple	Alex Charlie	Yuna	Tulip	Mason Ruby/Iris	Tracy Zoe 吳
Pineapple	Tyson Howard	Ethan	Dragon	Peko Lynn	Ryan
Tangerine	Ivan Eason	Amber	Elephant	Allen Archie	Kiki



Weekly English 本週新的句子:



K1→A: What can you do on Mother's day?

K1→B: I can give a (kiss/hug/carnation/picture...) to my mom.

K2→A: What sound does a pig make?

K2→B: A pig goes oink-oink.



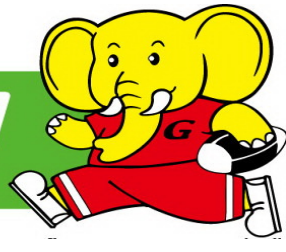
K3→A: We can play together.

K3→B: Really?

K3→A: Yes, sure!

K3→B: That's great.





Stars of the Week

◎ 本周 Miss Green 電話教學成績特優(5 個 A+)小朋友:

Tangerine- Ivan,Amber,Zoe,Phoebe,Gioia,Eaton,Eric,Ottis,Alex,
Willis,Enzo.

Pineapple- Evans,Henry,Sheon,Nick,Max,Bjorn,Jun,Howard,Rainie,
Ezio,Tyson,Ivan,Wynne,Sisi.

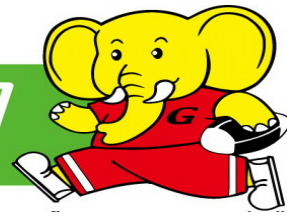
Tulip-Vince,Leon,Henry,Iris,Mason,Ann,Kai,Zoe 吳,Kitty,Zoe 伊,
Jane,Louis,Anna,Cindy,Tracy.

Rose- Hazel,Cindy,Sean,Bear,Tim,Jimmy,Aaron,Bubble,Jocelyn,
Hank,Venus,Dennis,Daniel,Mia,Ariel,Moana,Vincent,Tobey.

Dragon- Yuler,Perry,Stormy,Chelsea,Owen,Lily,Eric,York,Benson,
Ryan,Lucas,Max.

Elephant- Ryan,Sunny,Rick,Lillian,Archie,Ivan,Summer,Max,
Danny,Ginny,Edward,Vito,Ian.





寶貝繪畫天地

I like drawing



Tulip-Ann



Tulip-Anna



Dragon-Casper



Elephant-Shiny

☆請 Daddy, Mommy 多多鼓勵寶貝們創作，激發繪畫的潛能!

