



Green Glade 小森林雙週刊

2024/12/30 課輔老師 Grace

孩子態度差，愛對父母生氣？4 個家長必知重點步驟

作者：天才領袖團隊

收到很多父母反映孩子常說話態度差，講一講就沒耐性，還很容易發脾氣，做錯不願意改，只會一直抱怨，到底孩子怎麼會這樣呢？這些行為讓父母感到挫折，甚至擔心是不是自己的教養出了問題。其實，孩子的情緒管理還在發展過程中，他們的怒氣通常不是針對父母個人，而是內心情緒無法排解的結果。下面會引導父母如何從覺察、控制、表達到同理，幫助孩子學會更好地管理自己的情緒。

1、覺察：教他覺察情緒帶來的變化

孩子在生氣時，其實並不清楚自己情緒的變化，這導致他們無法控制自己。父母的首要任務就是幫助孩子學會覺察自己的情緒。你可以跟孩子說：「你剛剛生氣了，因為那件事讓你很不舒服對不對？」透過這種簡單的語句，讓孩子開始認識到自己情緒的來龍去脈。當孩子能覺察到情緒時，他們才能學會控制它，這是情緒管理的第一步。父母和孩子可以建立一個「情緒日記」或「情緒共學歷」，讓孩子每天記錄自己的情緒波動，讓他們更加敏感於情緒的變化。這不僅可以讓孩子學會察覺情緒，也能讓他們反思情緒背後的原因。

2、控制：提醒「冷靜」及「控制」方法

當孩子能覺察到自己的情緒時，下一步就是幫助他們學會控制。我們可以教孩子一些簡單的冷靜技巧，例如深呼吸、數 1-20、離開現場、喝杯水等。每當孩子情緒高漲時，你可以提醒他們：「你現在可以做三次深呼吸，讓自己冷靜下來。」或是說：「你先去旁邊休息一下，等冷靜了再回來。」這些方法能幫助孩子短時間內緩解情緒。除此之外，也可以和孩子一起討論什麼時候需要使用這些技巧，讓他們對於情緒控制更具體的概念。與其在事發當下才提醒，平時就可以多模擬情境，讓孩子練習如何在生氣時冷靜下來，這樣他們在面對真正的情緒爆發時更能有所方法應對。

3、表達：練習說出認知上的差異

很多時候，孩子生氣是因為他們對事情的認知與大人不同，但又不知道如何表達出來。我們可以幫助孩子學習用語言表達他們的感受和想法。可以鼓勵孩子這樣說：「我覺得你不理解我，因為……」或者「我生氣是因為我覺得這件事很不公平。」這樣可以避免孩子用發脾氣的方式來溝通。日常生活中可以透過和孩子進行角色扮演的方式，讓他們在假設的情境下練習如何表達自己的感受和想法，尤其是在他們感到憤怒或沮喪時。不斷的練習，孩子會更清楚如何用正確的方式表達情緒，而不是直接爆發。

4、同理：訓練情緒感同身受 換位思考

同理心是情緒管理中的很重要的一環，學會理解他人的感受，孩子才能真正理解情緒的影響力。父母可以透過日常互動，教導孩子站在他人的角度思考。例如，當孩子因為玩具爭吵而生氣時，你可以問他：「你覺得弟弟現在感覺怎麼樣呢？」讓孩子開始練習換位思考。也可以多和孩子討論一些他們身邊發生的故事或看過的影片，問他們角色可能有什麼樣的感受，並討論如果是他自己會如何反應。這種訓練有助於孩子不僅僅關注自己的情緒，也能學會理解他人的感受，從而減少因為無法理解他人而產生的怒氣。

透過上面的練習能夠幫助孩子覺察情緒、學會控制、正確表達、並具備同理心。這樣不僅可以改善親子關係，還能幫助孩子學會控制自己的情緒。與其簡單地要求孩子「不要生氣」，不如引導他們學習如何管理情緒！



校園動態



1月訊息

國小部專線請打 356-6668*206 謝謝。

1/1 元旦放假

1/4(六)小森林考前加強

1/7(四)~1/8(五)青溪、快樂期末考

1/9(四)~1/10(五)大業、會稽、大有期末考

1/9(四)小森林電話教學結束

1/17(五)小森林美語結束

1/20(一)全校休業式

1/21(二)寒假

藝文訊息

AM 創意 2024 《綠野仙蹤》 中文版音樂劇

時間: 2025/01/11(六) 14:30

2025/01/12(日)14:30

地點: 桃園展演中心展演廳(桃園市桃園區中正路 1188 號)

購票方式: [Tixfun 售票系統](#)

【故事簡介】

★經典童話全新翻轉，5 歲到 95 歲都能得到啟發！

超強龍捲風突襲少女桃樂絲的家鄉！必須找到偉大的奧茲魔法師，才有可能重返家園。集結腦袋空空的稻草人、沒有心的鐵皮人，缺乏勇氣的膽小獅，外掛神犬托



托？前所未有的無厘頭小隊即將撼動奧茲國宇宙，踏上奇妙的冒險旅程！

全新翻轉的奇幻製作《綠野仙蹤》

2024 中文版音樂劇，充滿熱情洋溢的歌曲和華麗的舞蹈表演，色彩繽紛的舞台和驚奇角色，呈現一個奇妙的異想世界。觀眾將被帶入一場驚奇之旅，《綠野仙蹤》是給台灣大小觀眾



的一道幸福綠光，一場不可思議的視聽饗宴，一場深刻美好的夢。

