

父母如何面對子女的情緒問題

面對子女成長過程會遇到種種問題和挑戰，他們有時候讓你感到很窩心和快樂，但有時候亦令你很擔心，甚至激氣，例如子女扭計或發脾氣，家長束手無策，不知如何是好。以下是處理子女扭計時的方法：

1) 不要嚴斥或滿足孩子

孩子在公眾場合扭計，家長為免尷尬，通常會第一時間訓斥孩子，說出“唔准嘈”、“再嘈就唔要你”等語氣較重的說話。不過往往弄巧反拙，家長愈是訓斥，孩子就愈是對抗，可能吵鬧得更厲害。但如果家長當下滿足孩子要求，可能即時產生效果，但孩子知道只要扭計，父母就會滿足自己的要求，下次又會重施故技。家長可通過表情、肢體語言，讓孩子知道父母正在關注他，同時知道需要收斂。

2) 安撫孩子情緒、了解孩子的感受和找出解決方法

當孩子扭計時，父母應接納孩子的情緒，及讓孩子的負面情緒得到舒解，這時父母可以緊緊的抱他，到他平靜下來後，再和他分析對錯。孩子扭計背後是有原因的，加上他們不懂表達才透過情感宣洩不滿，家長可鼓勵他們說出感受。例如孩子因商場人潮太多、太吵鬧而感到不耐煩，故扭計嚷着要離開。如果家長無視孩子情緒，他們的哭鬧行為會愈演愈烈。家長可以說“你唔鍾意呢度？咁我地買完野就走。”孩子就會感覺被理解和接納，同時家長要提醒他想法說出來，而非以哭鬧去表達，之後並與孩子共同商議解決問題方法。

3) 適時利用轉移視線

家長未必能滿足到孩子一些想法和要求，可以選擇利用其他事物來引開孩子注意，尤其適用於年幼的孩子。例如孩子想玩鞦韆，但有其他人正在玩，由於孩子想即時可以玩，所以開始大哭起來，這時父母可叫他玩其他東西，引開孩子的注意。

家長要明白孩子扭計的原因，再對症下藥，不能只是訓斥或滿足他們。作為家長不要因權威形象而忽略孩子的感受，想小朋友不扭計，家長要先冷靜下來。家長只要持之以恆，孩子總會學好和明白過來，他們始終是可愛的小天使。

作者：米米