

孩子易怒 理解與同理優先

爸媽來PK

孩子在氣頭上，父母須保持冷靜，各家自有應對孩子情緒的方法，一起來看看爸媽的教養態度。

不指責不說教 文 / 何欣怡 (新北市)

孩子今年六年級，自尊心強的她，在成果不如預期的情況下，容易有情緒反應，甚至說出自暴自棄的言語。其實，她只是想表達求好心

切的心情，但不知如何處理情緒。我學會接住她的情緒，不指責，不在火上加油，或是落井下石。

我會順著她的情緒說

示範情緒管理 文 / 簡翠華 (新竹縣)

孩子動不動就生氣，對爸媽來說是挑戰，也是一面鏡子。一次次的衝突讓我們意識到，孩子的生氣其實是在表達「我不會說」或「我被

誤解」。當我們不急著糾正，而是先聽他想說什麼時，情況慢慢改變了。

原來我們的焦慮與急躁，往往比孩子的怒氣

智慧化解衝突 文 / 林美珍 (臺南市)

當青春期的孩子遇上了更年期的媽媽，生活中的火花總是不期而至。幸好，媽媽在歲月的沉澱中學會用智慧化解衝突。

不語，我不會跟著他的情緒起舞，而是學會把眼前的問題暫時放下，在他睡前或清晨醒來時，輕輕推開房門，道一聲「晚安或早安，然後笑著說：「愛你呵！」

就這樣，一句帶著笑意的「愛你呵」，融化了阻擋在親子關係中的冰山。看孩子嘴角上揚，我知道，愛終究是打開彼此心門最溫柔的鑰匙。



圖 / 達志影像

「感覺你很想把事做好，結果不如預期，會著急自責很正常。」聽我這麼說，孩子反而覺得被理解，等準備好接受挫折，願意繼續練習時，我給予正面支持與鼓勵。

這樣的情緒連結，讓她對挫折的理解不再只是負面情緒，而是建立正向情緒的大腦迴路。

更強烈。當我們能先穩住自己的情緒，用平靜的語氣陪伴與安撫，孩子就能模仿我們的情緒管理。

現在，我們不急著要求他「別生氣」，而是

提供冷靜空間 文 / 林珊如 (苗栗縣)

我家有個愛面子的噴火龍，而剛好她又愛哭。只要一開始哭，即陷入無法停止的循環狀態：哭—暴哭—一直哭。加上老爸怒氣沖沖的說：「你再哭哇！」她更「聽話」的哭得沒完沒了。

大家必須冷靜降溫。我先深呼吸穩定思緒，再請爸爸安靜離開，最後請孩子去廁所發泄。

等她出來時，可能越想越氣，嘴裡念念有詞，內容淨是可憐、委屈的話語。我會對她說：「我看到你很難過，你好好哭完，等準備好了，我再聽你說；不想說也沒關係。」

孩子分不清楚生氣和丟臉的差別，我試著接納理解，透過介入討論，緩和及釐清她的情緒，幾次練習後，她控制脾氣的能力進步了呢。

接住負面情緒 文 / 沈纈琪 (桃園市)

女兒從小到大情緒總是喜怒無常，容易生氣，但一下就轉好，讓我很頭痛，也不知該如何是好。

有一次，在寫生比賽現場，女兒的傲嬌毛病又犯了，一下肚子餓，一下想滑手機，根本沒專心在繪畫上。但我始終好好勸說，我說：「

畫畫時間只有四小時，畫完再去吃中餐如何？我有麵包先吃點，也許這次畫得好，拿到獎金全家還可以吃好料呢。」

在我好言勸說下，國中的女兒又有心情畫畫了。每當女兒發脾氣時，我總是用冷靜卻溫柔的態度解說利害關係，並同理她的需求。

徵文 爸媽來PK 我家3C界線 您家孩子開始使用的3C產品了嗎？父母的態度影響孩子的行為，請分享您如何維持親子相處的質與量。文長三百字，12月22日截稿。主旨請寫「3C有界線」。