

### 關鍵在於放手 文 / 張菁婷 (桃園市)

「拖」字在我的字典裡查不到，個性急且躁，偏偏兒子天真爛漫，做事拖泥帶水，生活常規總得耳提面命，漸漸

養成他等媽媽「吼」才動一下的性格。「去洗澡喇！」「好！」「去洗澡了沒？」「等一下！」「已經叫

第三次了！」下最後通牒，使出「嘶吼功」後，兒子終於去洗澡。總不能老是三催四請，我不願再當書僮。不提醒，兒子居然沒洗澡

### 催孩子是藝術 文 / 蔡明珊 (南投縣)

當媽媽才深深體認，我們常跟「時間」賽跑；總感覺有股「氣」，非得等孩子出門上學後才能緩解。一早起床，媽媽就像

魔咒上身一樣，急性子不由自主跑出來：「孩子，快點起床，都七點啦……」忙完早餐仍不見孩子起身，「你到底

說了一頓。同樣的戲碼每天重複上演，等到放學又是另一輪吼叫的開始。大人克制不了吼叫，是急著想趕緊完成手邊的事，好空出更多時間

### 爸媽來PK

這次主題徵文來稿相當踴躍。如何不吼叫孩子，做到親子和諧的互動，有品質的相處？來看看爸媽如何先整理情緒，再引導孩子一起成長的做法。

# 不吼孩子 有智慧的教養



圖 / 達志影像

情緒素養的起點。教養路上難免磕磕碰碰，當孩子和父母身處疲憊或轉變中，情緒更容易失衡。這時，如能先看見自己的情緒，往往能少一些衝動，多一些理解，「先冷靜，再回應」，開口前，先釐清希望孩子改變什麼，再用合適的語氣與方式表達。原來，不吼，不只是對孩子的溫柔，更是有意識的選擇與智慧。

### 好好說力量大 文 / 張筱嫻 (新竹縣)

「再講一次！」我忍不住提高音量。孩子愣了一下，我也愣住了。很多時候，不是故意吼孩子，只是疲憊和著急總比耐心更早一步冒

出來。帶孩子是一場修煉。不僅要照顧生活起居，更要處理情緒起伏與需求。我逐漸明白「覺察」是教養中最關鍵的一課，也是培養孩子

### 給予緩衝時間 文 / 鄭秀雲 (臺中市)

清晨，家中總是一片忙亂。我準備出門上班，孩子卻慢慢吃早餐，心裡焦急萬分。「快一點，我可不想遲到！」「你不要每次都那麼慢

心與心的距離。從那天起，我學著提前準備，冷靜說話，耐心引導。提醒時間快到了，我先關上燈，或是提書包到車上等。慢慢的，孩子開始配合，氣氛不再劍拔弩張，我也不再吼人。原來，不吼是智慧，用穩定的心態和方法，引導孩子負責任，讓親子交流更順暢。

### 限額的大絕招 文 / 沐夏 (臺中市)

最近一次大吼，是因為兩個孩子你一言我一語，同時想跟我說話，發現對方越講越激烈，更互不相讓。由於當下手上還有其他事須處理，我只好大吼讓他們先安靜。我想大吼應該是限額的大絕招，非必要別使用，頻繁使用是有副作用

用的。初期孩子可能因受驚嚇而冷靜下來，但幾次後有了經驗，效果便大幅銳減。若孩子誤以為大吼就會獲得關注與協助，可以跳過好好溝通的步驟，長期下來，與他人互動會顯得急躁也容易受挫。育兒之路得有更多耐心，必須衡量大吼的額度還夠不夠，謹慎使用。

**送媽媽禮物**

母親節將至，你是否想過送給自己一份特別的禮物？一份讓內在重新平衡，長出力量的禮物，或許是一段為自己按下暫停鍵的時光，也可能是場久違的「血拼」……寫下媽媽想送給自己的溫柔，或另一半獻給妻子的心意，用行動留下溫柔而真實的紀念。文長三百字，4月20日截稿。主旨請寫「送媽媽禮物」。