



## 家中的寶貝又發脾氣了，點算好!

每個家庭，只要有孩子的都會體驗過「發脾氣」的情境，面對孩子犯錯或不聽教，做父母的有時難免會情緒失控，當你看到他在地上打滾、大哭大叫，跟他一起發脾氣，並非一個解決辦法。不管是大人或是小朋友，每個人都會有情緒及發脾氣的時候，這是正常不過的事。因此，父母應該嘗試體諒一下孩子們，當他發脾氣時，先提醒自己要保持冷靜，並記著「發脾氣」不會永遠持續下去的，無論孩子的脾氣多麼糟糕，幾分鐘後或待一會兒始終都會結束。我們要明白孩子不是故意刁難父母的，只是在他們心中有別於父母的想法，又無法用言語來應對時，發脾氣便做成為他們表達自己及期望得到認同的手段。所以，當孩子發脾氣時，我們可嘗試下「佛系」般的忍耐一會，讓孩子自己結束自己的脾氣，然後蹲下來告訴他，你明白他不開心的原因，並給他一個擁抱及安慰，比向他咆哮更有效。最重要的是，當孩子認為自己的行為被理解之後，就更容易把你教導的話聽入耳，再作出相應的改變。

當脾氣過去了，緊記要讚賞一下自己，能優雅地把問題處理好，跨過了難關又保持到親子關係呢!

梁靜宜主任

