

113 學年度 11 月份輔導室親職文章

本期主題：教孩子前先控制情緒

當孩子有情緒時，背後一定有自己的想法，父母應該先去了解孩子哭鬧的原因，通常在了解原因後，就不易受到孩子的外在情緒影響。

文章來源:媽媽寶寶網站

教育孩子之前，父母自身的情緒管理很重要，若是控制不好，往往將一件小事情變得更加複雜。「情緒」基本上是父母與孩子相互影響，父母應該先將自己的情緒管理好，讓孩子有良好的學習對象，才能有效提升孩子的情緒控制力。

建立自身角色的正確心態

孩子的情緒表現多是由父母平日互動中學習而來，父母要了解自身的角色對孩子影響很大，必須先將自身的角色與心態建立好。

察覺自我情緒能力與控制

當父母察覺到自己處在情緒狀態不佳時，應先控制好自我的情緒和言行，例如：將要說出口的話放慢或等一下再說。

同理孩子的想法

當孩子有情緒時，背後一定有自己的想法，父母應該先去了解孩子哭鬧的原因，通常在了解原因後，就不易受到孩子的外在情緒影響。

先轉移心境、處境和情境

父母若當下的情緒實在無法忍受，可以先轉移心境，或是換個空間，過一段時間後再去面對孩子的問題時，情緒起伏就不會像原先那麼大。