

小魔怪也能變小天使

疫情期間，家長和孩子長期困在家裡，彼此總有些磨擦，有時孩子更加會大吵大鬧，讓家長感到氣餒，不知如何應對。以下有三個溫馨提示，讓家長引導孩子變回家中的小天使：

回應孩子的情緒和想法

當家長冷靜後，先不要給孩子提出解決辦法，因為鬧情緒的孩子難以聽到指示，反而更需要家長的明白和同理心。當孩子感到被明白，情緒較容易緩和下來，加上適當的提問，讓孩子能夠表達內心的想法。

例子：「媽咪知道你好攞憎，唔想網上學習，因為數學堂好長，令到你無得和妹妹玩新玩具，係咪呀？不如你話俾媽咪聽你有咩想法？」



欣賞/感謝孩子的付出

許多時候，孩子未必第一次就能做好，聰明的孩子更會討價還價，但家長千萬不要氣餒。少責罵，多鼓勵，孩子最需要的永遠是家長的支持和認同。當孩子順利完成任務，家長第一時間表達欣賞和感謝，促使孩子有動力做得更好。

例子：「媽咪好欣賞你能夠專心完成數學堂，仲完成埋20條題目，一陣媽媽做完家務，再黎陪你和妹妹玩新玩具，好嗎？」



停一停，深呼吸

當孩子出現反抗行為，家長的怒火慢慢湧現，預計自己會責罵孩子之前，停一停，先離開現場，例如上廁所或回房間，把手放在肚皮上，深呼吸三次：吸…呼…吸…呼…吸…呼…

默念：「我留意到自己好嬲，好想鬧阿仔/女；我亦留意到自己好愛錫阿仔/女，唔想破壞我哋嘅關係。呢一刻，我嘗試停一停，慢慢來，停一停，慢慢來…」

