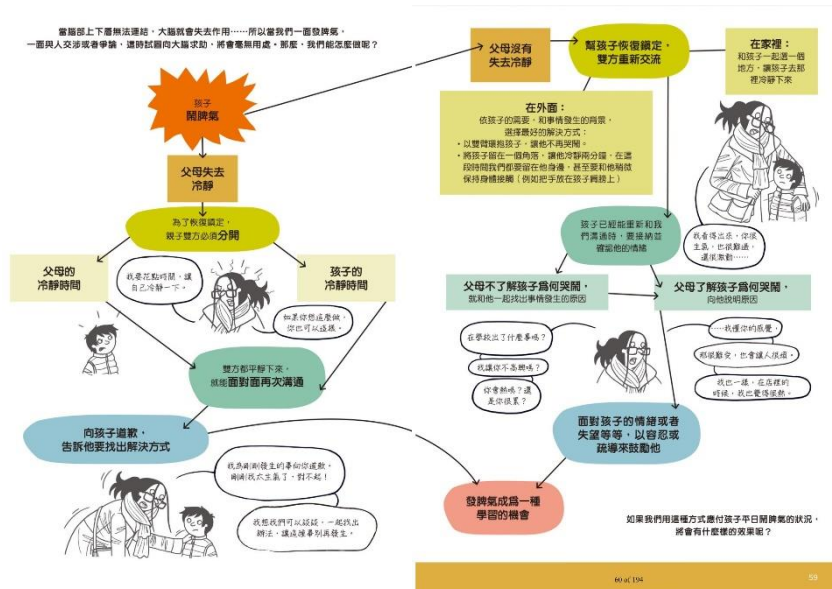


正向家長情緒課

「我不要、我不依、我不喜歡.....」當你的孩子一哭、二鬧、三上吊時，家長會怎樣理解孩子的行為？孩子的小情緒也絕對會影響家長的情緒。以下介紹一本書籍，希望家長在疫情期間，也能重新解讀你的孩子，與他們建立更親密的關係。



根據神經科學，人在情緒激動時會發脾氣 — 因為我們的腦袋真的會斷線！當腦部上下層無法連結，大腦就會失去作用。那麼我們能怎樣做呢？



家長必須記得，孩子無時無刻都在尋找使自己快樂的事物。我們也別忘記，孩子得經由時間磨練，才有承受失落的能耐。而且，每個孩子聽到別人對自己說「不行」，反應都會不相同。

書籍中介紹了三種方式，我們很容易就能讓自己和孩子脫離這樣的僵局：

(一) 接納孩子的不愉快。

(二) 提醒孩子目前的狀況。

(三) 向孩子表示這件事未來有可能發生，而且千萬別漏了說這句神句的短句：「你只是現在不能做而已！」，還可補上「我們一起來看看，之後你有甚麼時候能做這件事情。」

家長如有興趣可以在線上閱讀這本書籍，也可以到書店購買。要記得你的小孩不是壞了，只是你們當刻無法溝通，只要找對溝通的方法，使能解決僵局。