

爸媽有效處理孩子情緒的 6 原則 ✨

在面對孩子的問題之時，爸媽常常要先學會處理好自己的情緒。在孩子犯錯或哭鬧時，爸媽難免感到失望、傷心或生氣。當心裡充滿著負面情緒時要先穩住自己，才能好好與孩子對話。



與您分享有效處理孩子情緒 6 原則：

- 1** 避免製造引發孩子情緒失控的事件：
知道孩子會有哪些失控的原因，儘量能在發生前先預備或減少發生機會。
- 2** 減少壓力和刺激：
當孩子太過疲倦、饑餓，或者外界環境有太多刺激時（如：噪音）等，孩子容易失控的原因，降低外界過多的干擾，孩子就比較不會抓狂。
- 3** 留意臨界點並幫助孩子轉移注意力：
孩子一旦失控可協助用各種方式轉移注意力，如拿他喜歡的東西玩耍，先暫停孩子失控的情緒。
- 4** 孩子失控時，爸媽要保持冷靜：
爸媽對於正在抓狂的孩子，因為沒有辦法有效地處理，會心生無力感。其實，爸媽最好的方法就是保持冷靜，不予理會，靜靜的讓孩子度過這段失控期，也不要對正在抓狂的孩子責罵、處罰或恐嚇。
- 5** 爸媽要掌握安撫時機：
傷心的孩子通常想尋求慰藉，這是爸媽機會教育的最好時機。這時，爸媽可以給他幾個合理的選擇，也可以這時候柔性勸導以後要溝通可以好好說。
- 6** 爸媽一定要遵守不妥協的原則：
很多爸媽怕孩子因不准買玩具而在超市地上打滾、嚎哭。如果此時放棄原有的堅持，買了孩子吵著要的那個玩具，這個「成功的」經驗就會教他下次再以「抓狂」對爸媽予取予求，爸媽應遵守自我的教育原則。



家庭教育中心陪伴一起度過孩子失控時