

孩子的心底話

《你能夠聽到嗎？兒童文學》輯錄了一些孩子寫給父母的信，當中有些很值得我們作為父母的閱讀，以便更了解孩子的心態和心聲，現在列出其中幾封，讓各位家長深思：

一位六年級孩子：『親愛的媽媽，你常常責怪我的成績越來越退步，這是事實，我衷心地接受你的指責和教導。但是，請不要把我的成績和其他人比較，說我比不上某某的孩子，沒有某某般出色，你知道嗎，這些話像利刃般把我的心刺透。我本來為自己懶惰招致的退步感到歉疚，正想發奮努力的時候，這些說話會把我向上的動力完全消毀，轉化為滿腔怨氣。媽媽，我需要你的諒解和鼓勵，你可以幫幫我嗎？』

一位三年級孩子：『爸爸，媽媽，我每天放學乘車回家的時候，總是在想：「為什麼我每天都要去補習社呢？」我知道你們是為我的前途著想，所以我只好照著你們的意思去做，因為我不想你們不開心，我心裡很矛盾。我望著窗外的小鳥自由自在地在天空飛翔，心想：「我是小鳥就好了，可以在天空任意飛……」媽媽走過來說：「不要發白日夢了，快些做功課吧！」爸爸媽媽，我需要你們的關心，但是我更需要多些空間，你們知道嗎？』

一位五年級孩子：『媽媽，自從你生下弟弟，就很少抽空跟我玩。你認為我妒嫉弟弟，但我沒有，因為我明白弟弟年紀小，需要更多照顧。有一次，弟弟快要睡著時，我在他臉頰輕摸了一下，你以為我有心拍打他，還把我罵了一頓。當晚，我在洗手間偷偷地哭了很久，心想：我是你的女兒，為什麼你對我最基本的信任也沒有？我希望日後你能夠多些了解我，抽時間陪我。』

一位六年級孩子：『媽媽，有一件事我很想跟你說，你有沒有發覺，你經常因為不同的小事而大罵我一頓。就像上星期，我打電話給同學問功課，你卻罵我講電話，不做功課；上星期一，我忘記了我的筆袋放在哪兒，請你幫我找，你卻罵我管不好自己的東西，難道你沒有忘記任何一件事情？昨天，我剛去完教育營回家，當然很累，你卻罵我懶惰，不肯做功課……我知道工作為你帶來很大的壓力，但是就算有多大的壓力，也不應發洩在我身上，我希望你不要再為小事而罵我了。』

這些都是孩子的心聲，可能他們不敢、不想或沒有機會向父母坦白說出他們的感受、想法或意見，隨著孩子年紀日漸長大，與家長的隔膜也日益加深，親子缺乏溝通，父母難於了解孩子，更遑論教育、輔導孩子了！所以，家長應趁孩子年紀尚小時多聆聽他們的說話，多給予機會讓他們傾訴心事、表達感受！

怎樣處理孩子情緒？

孩子跟成人一樣，受到外來刺激，或身心有需要時，都會有情緒，只是他們的表達方式比較簡單和直接，亦較常用行動來表達，例如開心時會大笑或手舞足蹈，憤怒時會嚎哭或大發脾氣。正面的情緒可以令孩子充滿活力，負面情緒會影響孩子的人際關係和學習效果，因此，家長需要幫助孩子適當地表達和處理情緒，讓他們可以保持正面穩定的情緒，避免做常發脾氣的小霸王！

以下的管教小貼士讓家長參考，當孩子有情緒問題時，可以協助孩子舒緩情緒：

1. 家長要保持冷靜，才能做好榜樣，想出適當的方法，協助孩子。
2. 觀察孩子的情緒，包括面部表情、身體反應、行為動作等。根據你對孩子的認識，分辨孩子的情緒及原因，以便及早處理。例如斷斷續續的哭聲可能是引人注意，連續不斷地哭可能代表生理需要如肚餓、肚痛，震騰騰地哭可能反映孩子感到驚慌。
3. 對年紀稍長的孩子，可以利用提問了解孩子，例如：「發生甚麼事？」、「你覺得怎樣？」等，鼓勵孩子用說話表達事件的起因、自己的感受和需要，而非一味亂發脾氣。
4. 家長可以抱抱孩子，安撫他的情緒。家長可以利用「你覺得.....，因為.....」的語句令孩子說出感受和需要，讓孩子知道家長明白他，也幫忙孩子明白自己的需要。
5. 如果孩子的要求並不合理，家長要立場堅定，並要清楚表達出來。

處理孩子的「怒」

兒童憤怒時，內心就好像是一座即將爆發的活火山一樣，有些兒童會放聲尖叫、亂跑亂跳，猛力跺腳；也有些兒童只會臉紅耳赤、不發一言、手腳僵硬等，總之，兒童憤怒的表現是較易見和外顯的，而且會感染身邊的人，令別人感到氣氛緊張和不自在。

作為家長，應該明瞭孩子發怒的要點：

1. 憤怒是一種強烈的負面情緒，它需要長時間處理，不能心急。
2. 在盛怒時，孩子是不理智、衝動、火爆和不知輕重的。父母務必保持冷靜，以安撫孩子的情緒為大前題。緊記，父母是孩子模仿的對象，家長發怒，孩子會有樣學樣。
3. 孩子憤怒必有其原因，可能是被冒犯、被誤會，又或者是覺得別人太過份，超越了他忍受的底線。
4. 憤怒情緒必須得到適當的疏導，孩子才會重拾理智，所以，過早向孩子講道理、分析對錯，只會白費唇舌。
5. 懂得表達憤怒總比完全隱藏起來好，適當的表達方式和心態調節是需要的。

各位家長，可參考以下處理孩子憤怒的做法：

- * 判斷孩子的憤怒程度，例如：「我見你現在很髒，可以講發生甚麼事嗎？」如果孩子的回應並不理智或不肯回應，就離開現場片刻，讓孩子先冷靜。
- * 不斷觀察孩子的反應，簡單地反映他/她的心情和期望，直到憤怒情緒得到疏導之後，才給予教導。
- * 對於年幼的孩子，父母可以藉著故事時間，引導孩子學習用合適的方法表達憤怒感受。

資料來源：

施倩俐、周秀蘭、伍偉湛（2014）：《親子情》香港基督教女青年會、家庭健康促進中心