

調整管教方法 育出快樂孩子

【明報專訊】不少專家建議家長不要採取體罰，防止虐待兒童會竹園中心主任王華潔表示，有些家長的確會聽取意見，不體罰小朋友，但會以責罵代替，不知不覺間說出一些對小朋友具殺傷力的語言。

「希望家長明白某些說話會對小朋友的心理造成長遠影響。說到底，孩子若情緒不好，最後要承受的都是爸媽。」王華潔說，當一個人一時之氣，情緒到達最高漲的階段時，或會做出極具傷害性的事，甚至嚇倒小朋友，有時候不止是言語，推翻桌子、亂擲物件等行爲，小朋友目睹也會感到十分害怕。所以，在管教孩子時，家長懂得管理自己的情緒也十分重要。

王華潔提醒爸媽管教上應注意的地方：

1. 及時冷靜 勿一時之氣

傷害性的說話，很多時候源自家長一時之氣。所以，即時的處理方法是，給自己停一停。若感到十分憤怒，請不要立刻處理事情，可先走到廚房弄菜，或到洗手間坐一坐，即使忙得不可開交，也應給自己一至兩分鐘的時間冷靜，這是十分有效的。

2. 不理睬孩子 數分鐘就夠

一些處理手法是可行的，但要懂得掌握。例如家長以不理睬孩子作懲罰是可以的，但也要看時間長短；數分鐘可以接受，但數小時以至數天不理睬孩子便太嚴重了，要小朋友苦苦哀求爸媽理睬實在太可憐，建議家長毋須太執著。

3. 改變不理性想法

有時候家長會對孩子有些不理性的想法，例如當小朋友說謊，他們便會想：「細細個就講大話，大個點算？」這樣便會影響到家長的情緒。建議他們先了解孩子說謊背後的原因，他們可能只是害怕被責備而說謊。若家長能改變自己的想法，便能把問題處理得更好。

4. 勿隨口說「不要你」

別以為一些信口開河、隨口說的言語不會傷害小朋友，如「打死你」、「不要你」等，小朋友只是一張白紙，他沒有成年人的判斷力，不懂得分辨父母是否隨便說說，全都信以為真，這傷害比體罰更大。

5. 自我檢視 找出問題根源

預防勝於治療，家長應懂得紓緩自己的壓力，如在管教上遇到困難，建議盡早接受輔導。有時候家長本身有些抑鬱，但他們本身並無察覺，我們會鼓勵他們看醫生；若是經濟或婚姻出現問題，也應尋求適當的輔導。有些家長不承認自己有問題，只覺得問題出在小朋友身上，便會輕易用傷害性方法去表達情緒。

Reference:

<http://hk.news.yahoo.com/%E8%AA%BF%E6%95%B4%E7%AE%A1%E6%95%99%E6%96%B9%E6%B3%95-%E8%82%B2%E5%87%BA%E5%BF%AB%E6%A8%82%E5%AD%A9%E5%AD%90-212503110.html>