

家長管教子女錦囊

當家長怒火湧現，預計自己責罵孩子時

- 停一停，先離開現場
- 深呼吸

當孩子鬧情緒，要回應孩子時

- 鬧情緒的孩子難以聽到指示，家長冷靜後，先不要給孩子提出解決辦法

日常管教

- **用詞簡潔，忌長氣**：孩子習慣接收快速信息，父母忌不斷重複同一句話
- **在家定作息時間表**：協助孩子培養自律
- **以身作則**：父母以自己的言行作榜樣，培養孩子正面價值觀
- **孩子犯錯，冷靜對待**：先了解發生了什麼事，再探討為什麼會發生和怎樣解決問題

資料來源：防止虐待兒童會

明報製圖

【明報專訊】新冠疫情下學校只能間斷有面授課堂及活動，家長及兒童待在家中時間大增，猶如「困獸鬥」。防止虐待兒童會總幹事黃翠玲說，疫情下多了家長致電反映管教子女壓力，若家長發現自己管教子女時有別以往，更萌生打罵的想法，已是響起了警號，呼籲盡早求助。

黃翠玲說，疫情帶來前所未有的生活模式，有家長曾反映子女於疫情下比以往更易發脾氣，亦有家長曾致電表示被氣得想動手。她說，回望過去不少虐兒個案，均是由情緒牽動，引致家長對暴力麻木了，形容打罵的想法是一個「陷阱」，而打罵的管教方式更是一條「單程路」，「一開始打兩下手掌，先用手，接着就用工具」，倘有天真的動手，下次只會更加激烈，「（因為）覺得打手掌無用，但打罵從來都不是有效的管教方法」。

防虐兒會籲別到很暴力才求助

她又說，家長歇斯底里地罵子女，亦會為子女帶來看不到的傷害，起初或不為意，日積月累下或會影響子女日後的性格，建議家長自身若已有情緒波動及感到煩擾時，切勿處理子女的學業及管教事宜，「行開一會兒、喝杯水也好，總之顧好自己先」。她提醒家長如發現自己以往不易動怒、不易出手，現時管教子女時萌生動手打罵的想法，已是響起了警號，要盡早求助，「不要去到好暴力才求助」，悲劇若發生，為時已晚。

參考資料: <https://bit.ly/3gmiWaS>