

## 教仔小智慧

很多家長都訴說管教小孩非常困難，他們時常犯錯，又不接受大人的建議和提醒，往後再犯上同樣的錯，但又不接受是自己的問題，本來小事一樁，但最後卻和家長大罵一場，家長很容易動了真火，對往後的處理造成負面影響，也破壞彼此之間的關係。

### 自身情緒控制最重要

其實管教孩子最重要的是控制自己的情緒，這是成功管教的第一步，也是最重要的一步，因為如果家長本身都不能好好控制自己的情緒，不能給小孩一個真人示範，試問又怎麼可以說服小孩，使他們好好的學會管理自己的脾氣。其實如果小孩把你激怒，你可以假裝沒事發生，繼續你先前的工作，然後可到洗手間或房間作一些放鬆的運動，把怒氣減輕才和小孩再作討論，不要一下子便把自己的情緒發泄到孩子身上，這不但對事情或管教幫不上忙，反而破壞了你和他的親子關係，將本來相贏變成相輸。

### 多用正面鼓勵

現今管教強調正面的批評，盡量少用負面的語句，例如：‘你睇吓你讀極都唔記得，話你方法唔啱又唔聽，無你辦法’，這樣只會打擊孩子們的自信和自尊，使他們對自己，他人和未來都抱有負面的評價，很多時父母總是覺得孩子問題多多，做事容易出錯、撞板，就算孩子表現進步，也鑑於中國人性格偏執，不會多作讚賞，使孩子沒有得到預期的認同。家長其實可以這樣和孩子說：你今次成績比上學期進步，我想你一定下了不少苦工，我知道你可以再做好一點，我留意到你讀書的方法還有改善的地方，因為我也嘗試過你現在用的方法，如果你有興趣和時間的話，我可以和你分享我的經驗。這樣的話，多用正面的語句，孩子比較容易接納你的意見，也可以增進父母和子女的關係。



黎大森

香港精神科醫學院醫生

[drtonytslai@gmail.com](mailto:drtonytslai@gmail.com)

原文刊載於星島日報