傾聽、關心　轉化孩子壞脾氣

過度壓抑情緒與載負太多的壓力，容易免疫力降低；反之，適度協助孩子紓解與轉化情緒，有益於健康。 整理／公關部

「唉呦！你是男生，怎麼動不動就哭呢！」、「妳的情緒起伏不要這麼大，要學習控制情緒。」面對小孩的情緒變化，總讓不少家長束手無策。事實上，小孩與大人相同，情緒需要有出口、被瞭解，而不是受壓抑或責備而失控轉向。孩子在情緒中有時會盲目與衝動，而父母適切的回應，可以快速滿足孩子表達情緒的真正需求，從同理的角度出發，也會讓孩子的情緒導向理性的方向。

家長的原則與態度

當孩子鬧情緒時，不論是害怕、憤怒、悲傷、失望，大多是覺得自己是不被瞭解或不被接納，因此父母需要更有耐心，才能理解孩子情緒背後想表達的感受。

協助孩子調適情緒的過程中，父母要扮演的角色是開放、真誠、傾聽、同理與回應，以下提出參考建議：

一、讓孩子接納自己

當孩子傷心、難過、生氣的時候，並不是訓誡說教的好時機。試著傾聽、瞭解孩子的想法，才能快速幫孩子穩定情緒。態度上應給予同理與瞭解，幫助孩子接納自己、消散情緒，進而對父母產生信賴感。

二、當孩子情緒的恆溫器

千萬不要隨著孩子的情緒起舞，如果本身情緒不穩定，如何能帶給孩子穩定的情緒？又如何能對孩子忍耐與接納？所以成為父母的重要前題是照顧好自己情緒，讓自己成為穩定且能給予正能量的父母。

三、幫孩子的壓力找出口

孩子常會有許多負面的情緒與攻擊力要宣洩，甚至表現出一些不當的行為。首先穩定孩子的情緒，再透過遊戲、畫畫、說故事等，幫孩子的壓力找到宣洩出口。

事後處理更重要

當孩子壞脾氣過後，父母可以再帶領孩子回想整個事件，在坦誠中讓孩子學習勇於認錯與負責的行為，同時示範如何修補維護關係的態度。

當孩子覺得父母願意傾聽他們的想法，甚至願意關心理解，就不會動不動鬧情緒，甚至會試著將情緒轉變成為自我瞭解、創造力的來源。