

# 父母難免有情緒失控。如何控制情緒才不會傷害孩子？

## 父母要學會控制情緒，別讓孩子成為消氣的工具

以長年的臨床及調查，我發現，國內會「打孩子」的家長占了七成多，所以你千萬不要覺得：「都什麼年代了，還在體罰。」錯！很多父母認為打小孩，是在「教育」，不是在虐待。但是，很多情況下，有些大人容易因為一時的怒火攻心而失手，接下來就無限上綱、無法控制，最後執法過當，也造成無法彌補的遺憾，孩子的童年也因此烙下一層陰影。

其實，教養沒有絕對的 SOP，適當的管教我覺得都可以接受，但千萬不要有一種心態：我是大人、我是爸媽，所以將對孩子的管教，視為一種「理所當然」，最後可能會有無法挽回的經驗。如果，你發現當情緒一上來，又無法掌控的時候，以下四步驟，歡迎參考看看。

## 父母必知：「停看聽想」四步驟，延遲動手的機會

**父母必知！**

**「停看聽想」四步驟，延遲動手的機會**

- 停** 讓孩子把脫序的行為停止
- 看** 讓孩子看到父母生氣、嚴肅的表情
- 聽** 聆聽孩子心裡的聲音
- 想** 對孩子的處罰方式哪些是有效的

「停」讓孩子把脫序的行為停止。

首先，把孩子現在脫序的行為「停」下來，讓彼此有冷靜緩衝的時間。

例如：當孩子一邊吃飯一邊玩時，家長如果一直吼叫，情緒累積下來，可能就會動手打孩子。更好的做法，假設當孩子一邊吃飯又玩不停，我會直接停下來看著他，嚴肅的告訴孩子，吃飯的時候就要好好專心吃飯。

切記不要邊唸邊做手邊的事，孩子會把你說的話當耳邊風唷！如果他還是不聽，我真正停的意思就是「飯不要吃了」，親子都停下手邊正在進行的事，讓孩子開始察覺父母生氣了。

「看」讓孩子看到父母生氣、嚴肅的表情。

「看」是讓孩子看到父母生氣、嚴肅的表情，同上所述，很多家長犯的通病，常常是因為邊做其他事，邊管教孩子，你的態度會讓孩子覺得，這一點也沒什麼。但當你嚴正以待，一直盯著孩子，並明顯地表現你的情緒，通常孩子就會意識到大事不妙，也會比較收心不敢搗蛋。

「聽」聆聽孩子心裡的聲音。

「聽」是聆聽孩子的聲音，當你已表達情緒時，別忘了也要讓孩子懂得表達自己，請孩子先談談他內心的感受，再問他父母為什麼很生氣？因為有時候，孩子並不知道自己犯了什麼錯，他不見得是故意，只是沒想得太多，如果急於懲罰，孩子就會不知道對錯，下次也很容易再犯。

「想」對孩子的處罰方式哪些是有效的。

「想」是家長自己想一想，什麼樣的「非體罰」處罰方式對孩子是有效的，我相信，「打」會使人聽從，但不會永遠「信服」，一時的皮肉痛，時間久了疼痛感會消失，但是心理的陰影會一直存在，孩子永遠只記得自己「被打的傷痛」及不愉快的回憶，卻很少會知道，自己做錯了什麼，以及該如何改進。除了體罰，還有很多可以處罰到孩子，例如：減少孩子的遊戲時間、取消飯後點心……等等。

2018年4月10日/分類：[家庭與親子](#)，[教養育兒文章](#)，[最新文章](#) /作者：[王宏哲](#)，選自《親子天下》<https://www.leaderkid.com.tw/>