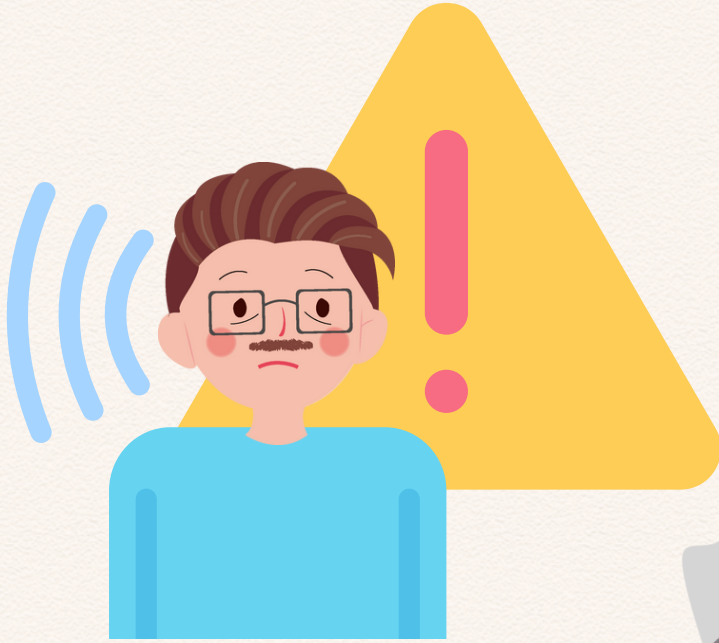


# 父母憤怒了，怎麼辦？(下)

作者：楊錦珠女士



上篇文章我們提到面對自身的憤怒，首先要平靜坐下來深思一下憤怒背後的「聲音」和「內心的狀態」，除了因「察覺」或「未察覺」自己對孩子的希望是否合理而帶來種種的失望，另外一個不可忽視的憤怒來源，是自己的壓力。



## 作為父母，我們每天都面對無數的壓力，例如：

- 作為雙職父母，太多責任，太忙碌，所以每天都催促孩子更有效率，忘記孩子仍是孩子，忘記給予孩子多一點明白和諒解。
- 教育制度下，功課壓力太大，孩子能力未能以「合符年紀」的努力應付，是父母有催迫孩子的壓力。父母可以分辨功課和成績是屬於孩子的，我們需要的是合理地評估孩子的能力和興趣，給他平衡發展的生活和成長，教導孩子如何正面地應付壓力，而非催促孩子給自己好看的成績表，使我們可以向老師和親友交代。
- 父母（尤其是全職在家的）每天育兒時間太長，喘不過氣來，所以容易發脾氣。這樣父母也要照顧自己的需要，找配偶或親友幫忙，自己找時間去找朋友喝喝茶或找一些生活情趣，舒一舒氣。
- 如果是自己面對一些工作、人際關係或生活上的煩惱，學習找朋友、親人或社工傾訴和尋求支持，不要「單打獨鬥」。





**當然無論我們如何調節內心，憤怒仍是正常地無可避免地出現**  
**以下的步驟可以幫我們如何消化和處理我們憤怒背後的失望或壓力：**



- 察覺自己對孩子是否會聲音變大和急促，停下來、深呼吸，使自己平靜下來。
- 平靜地告訴孩子，媽媽／爸爸這時心裡不舒服，好似火山熔岩或滾水在爆發，擔心熔岩或滾水會燙傷孩子，所以需要入房休息或洗澡冷靜一下，待自己平靜後再與孩子傾談和討論事情如何解決。



- 冷靜的時候深思一下脾氣背後自己內心的失望和壓力來源，調節自己的想法，明白自己的情緒並非完全是孩子的錯，並嘗試明白和諒解孩子的困難。
- 平靜後再與孩子訴說自己的壓力和失望，聆聽孩子的想法，了解孩子的需要，最後共同找出解決問題或避免衝突發生的方法。

父母如果練習上述處理情緒的方法，孩子很快便會從你身上學習，使大家的情緒智商得以共同提升，在此祝福各位父母有更和諧平靜的內心和愉快親密的家庭關係！

