

沒有爸媽喜歡吼罵孩子，但偏偏有時候情緒就是控制不住，很多父母吼駡完孩子後都很內疚，討厭自己會這樣，真的教到心好累、好沮喪，到底該怎麼辦？

### 會忍不住吼孩子，常見的情況有幾種

1、常常會忍不住就吼孩子
2、只要大人不兇，孩子就不會聽
3、常常教小孩教到失去耐心
4、常覺得事情很多、很累很煩
5、好好溝通都沒用，找不到跟孩子溝通的方法
6、孩子都要人家兇，不然日常生活就很被動
7、大人常因為孩子有情緒，自己情緒也跟著上來
8、很不想管，但常常會看不下去
9、吼駡完會內疚，會討厭自己
10、親子衝突多，覺得自己不會教孩子

**常忍不住吼孩子？4方法教出「好好講就會聽」的孩子**

[**摘錄出處│[天才領袖團隊](https://www.leaderkid.com.tw/author/qiu-jt6/%22%20%5Co%20%22%E3%80%8C%E5%A4%A9%E6%89%8D%E9%A0%98%E8%A2%96%E5%9C%98%E9%9A%8A%E3%80%8D%E7%9A%84%E6%96%87%E7%AB%A0)**](http://www.cwbook.com.tw/product/ProductAction.shtml?prodId=0000009061)



### 「忍不住吼孩子」該怎麼辦？

1、覺察：先意識到自己的情緒
每次情緒快要爆發前，停下來問自己：「我現在為什麼生氣？」深呼吸幾次，給自己幾秒冷靜的時間。了解自己的壓力來源，這是改變的第一步！當你學會覺察情緒時，也能更有意識地選擇行動，而不是被情緒操控，而導致失控。

2、改變：低聲教育更有效
吼叫雖然能暫時吸引孩子注意，但往往無法帶來真正的改變。建議可以試著用低聲但堅定的語氣將訊息傳達孩子，其實溫和的語氣更能讓孩子專注並願意聽，這種說話方式也能大人將自己的情緒冷靜下來。

3、轉移：將視線移開到其他事物上
當情緒高漲時，離開現場或轉移注意力，可以避免情緒大爆炸，可以看看窗外、喝杯水，或拿起一本書翻閱幾頁，讓自己平靜下來，確認自己穩定情緒後，再回到與孩子的互動中。

4、討論練習：控制音量及情緒的親子討論
問題始終要解決，一定有一個事件才會讓大人失控，接下來就是重回案發現場，跟孩子一起討論剛剛究竟發生了什麼事，了解彼此的立場與想法後，透過討論提出解決辦法，以避免下次類似的情況再次發生，以及練習學習控制說話的音量和情緒，透過日常的努力，相信會有大大的幫助。



白兔班 郭郭/錚錚老師與您分享 113.12.13

### 如何教出「好好講就會聽」的孩子？

教出「好好講就會聽」的孩子，需從日常建立良好的溝通習慣開始。

1、共同約定，大人也要遵守
與孩子訂立清楚的規則，並讓孩子知道，大人也會遵守這些約定。例如，約定好睡前15分鐘是說故事時間，無論大人多忙都要兌現承諾。我們的以身作則，能為孩子建立榜樣。

2、避免「分心的聽」
當孩子表達需求時，我們要先放下手中的手機或工作，專心傾聽，眼神接觸和點頭回應是非常重要的，能讓孩子感覺被尊重，當孩子感受到被認真對待，他們也會更願意以相同態度回應大人。

3、明確拒絕，不怕孩子生氣
孩子難免會有無理的要求，這時不要害怕拒絕！大人要清楚說明理由。例如：「我不能給你買這個玩具，因為我們已經說好今天不會多花錢。」即使孩子生氣，也要堅持原則。

4、聊天時間，談情緒感受
每天安排一段時間與孩子聊天，討論他們在學校或生活中的情緒和感受。例如：「今天有什麼讓你覺得開心或生氣的事？」透過這樣的交流，孩子會學會用語言表達感受，逐漸養成「好好講就會聽」的習慣。