|  |  |
| --- | --- |
| **孩子的情緒不是你的責任 (下)** 作者：周慕姿(諮商心理師)  面對小孩的情緒，父親通常比較理性，會跟小孩講道理，但有時候未必有幫助。  曾碰過一個個案，國中生不願跟家裡的人講話，原因之一是某次他去球場比賽，很努力打到冠亞軍賽，最後輸了，回來心情很差，對爸爸抱怨，卻獲得長篇大道理：「勝不驕、敗不餒，比賽本來就有輸有贏……」聽爸爸講了二十分鐘後，他就趁機溜進房間再也不想說話了。  你認為這位父親不在乎孩子的感受嗎？他很在乎，但選擇用很權威的方式來表達，並試圖幫孩子解決這個情緒。這就是標準因為「情緒界限模糊」造成的表達困難。  小孩的難過可能源於先前的努力，他的悲傷程度反應出努力的多寡。如果我們能有個情緒界限，了解孩子難過是正常的，跟我是不是個好父母沒有關係，而是跟他的情緒狀態有關，我們才有餘裕允許他有空間處理自己的情緒。此時，可能只需要告訴他，我們理解他的心情，需要任何協助時，隨時可以來找爸爸媽媽，先讓自己靜一靜。  **不要急著想幫孩子做什麼**  不要那麼快就想要幫孩子做一些事情，這不代表袖手旁觀。父母要讓孩子知道的是：「我們一直都在」。很多父母以為，干涉才是愛。你在旁邊緊張擔心但忍著，那個愛更不容易。  明明知道他的決定會受傷，雖然不是那麼認同這個決定，與他討論過優缺點，但他還是堅持要做，做父母的還可以做些什麼？無非就是支持而已。能夠提供這樣的空間支持小孩，是非常不容易的事情，但他會因此對世界建立足夠的信任感，認為去碰觸這個情緒，失敗不會發生什麼事，因為知道你一直會在。  知道孩子的情緒不是自己的責任，但我們可從旁協助，這跟放任不同。尤其幼年階段，孩子需要大人協助他辨識及正確處理情緒，也需要大人以尊重的方式，協助他建立規矩與秩序。  當你有情緒界限，其實也代表：我們需要為自己的情緒負責。正向教養有個重要觀念，需要耐心跟孩子溝通。但如何有耐心？有時，你也要對自己有耐心，接受在那個當下，你無法做什麼的時候，允許自己先休息一下，允許自己偶爾做不到書上要你做到的那些事，但願意持續練習。  【文章節錄自親子天下，以本文標題搜尋可見全文】 | **孩子的情緒不是你的責任 (下)** 作者：周慕姿(諮商心理師)  面對小孩的情緒，父親通常比較理性，會跟小孩講道理，但有時候未必有幫助。  曾碰過一個個案，國中生不願跟家裡的人講話，原因之一是某次他去球場比賽，很努力打到冠亞軍賽，最後輸了，回來心情很差，對爸爸抱怨，卻獲得長篇大道理：「勝不驕、敗不餒，比賽本來就有輸有贏……」聽爸爸講了二十分鐘後，他就趁機溜進房間再也不想說話了。  你認為這位父親不在乎孩子的感受嗎？他很在乎，但選擇用很權威的方式來表達，並試圖幫孩子解決這個情緒。這就是標準因為「情緒界限模糊」造成的表達困難。  小孩的難過可能源於先前的努力，他的悲傷程度反應出努力的多寡。如果我們能有個情緒界限，了解孩子難過是正常的，跟我是不是個好父母沒有關係，而是跟他的情緒狀態有關，我們才有餘裕允許他有空間處理自己的情緒。此時，可能只需要告訴他，我們理解他的心情，需要任何協助時，隨時可以來找爸爸媽媽，先讓自己靜一靜。  **不要急著想幫孩子做什麼**  不要那麼快就想要幫孩子做一些事情，這不代表袖手旁觀。父母要讓孩子知道的是：「我們一直都在」。很多父母以為，干涉才是愛。你在旁邊緊張擔心但忍著，那個愛更不容易。  明明知道他的決定會受傷，雖然不是那麼認同這個決定，與他討論過優缺點，但他還是堅持要做，做父母的還可以做些什麼？無非就是支持而已。能夠提供這樣的空間支持小孩，是非常不容易的事情，但他會因此對世界建立足夠的信任感，認為去碰觸這個情緒，失敗不會發生什麼事，因為知道你一直會在。  知道孩子的情緒不是自己的責任，但我們可從旁協助，這跟放任不同。尤其幼年階段，孩子需要大人協助他辨識及正確處理情緒，也需要大人以尊重的方式，協助他建立規矩與秩序。  當你有情緒界限，其實也代表：我們需要為自己的情緒負責。正向教養有個重要觀念，需要耐心跟孩子溝通。但如何有耐心？有時，你也要對自己有耐心，接受在那個當下，你無法做什麼的時候，允許自己先休息一下，允許自己偶爾做不到書上要你做到的那些事，但願意持續練習。  【文章節錄自親子天下，以本文標題搜尋可見全文】 |

|  |  |
| --- | --- |
| **親師橋**  親愛的家長，您好！  上週六母親節慶祝活動，感謝爸爸媽媽們事前整理家中物品；感謝另外手做點心、手工藝品的家長和孩子；感謝當天協助幫忙顧攤位、叫賣的家長；也感謝事後幫忙環境復原及打掃的家長，因為你們和孩子們，我們才得以有一個圓滿而愉快的母親節慶祝活動暨園遊會！  當日的收入結算後總金額是6111元，包含遊戲攤位、點心飲料攤、二手物品所得和餅乾義賣的收入！由於光仁社會福利基金會的餅乾沒有賣完，所以我把剩餘的餅乾全數買下來，這週會跟小朋友們分享，順便犒賞他們當天辛勤的努力！因此事後又添了300元進去，成了6411元！原計畫餅乾義賣所得將回捐光仁基金會，因此扣除920元，剩餘5491元。為了方便，我會把金額湊齊整數為5500元，此筆款項將入班級事務費的帳戶中一併管理！以往義賣都會從營收中捐贈一些到公益團體，所以要詢問家長是否同意讓孩子一同做愛心，金額也不用多，單位的話可以請大家提供意見，或由學校協助尋找適當的公益團體。  能有這樣的成果，都是大家齊心努力的結果，當天小孩的表現也值得讚許！原本以為他們會一下子就喊累而做不動了，或是遇到挫折就退縮，沒想到他們都能堅持住把自己輪值的時間撐完，甚至還有好多個小朋友，逛完園遊會就回頭來幫忙，真是太令人感動了！當然一直陪伴在旁的爸爸媽媽們也功不可沒，你們在旁邊加油打氣兼指導，還時不時給他們一些吃的喝的，才能讓他們在吃吃喝喝中愉快的度過叫賣時光，孩子雖然辛苦，但只要我們給予支持，他們好像也更有力量持續下去！經過了上週六的活動，相信孩子們對園遊會也有了更深的體會，並從中學到了一些經驗，了解了何謂責任！這次親師生的共同合作很成功也很溫馨，謝謝大家！  王老師108.05.07 | **親師橋**  親愛的家長，您好！  上週六母親節慶祝活動，感謝爸爸媽媽們事前整理家中物品；感謝另外手做點心、手工藝品的家長和孩子；感謝當天協助幫忙顧攤位、叫賣的家長；也感謝事後幫忙環境復原及打掃的家長，因為你們和孩子們，我們才得以有一個圓滿而愉快的母親節慶祝活動暨園遊會！  當日的收入結算後總金額是6111元，包含遊戲攤位、點心飲料攤、二手物品所得和餅乾義賣的收入！由於光仁社會福利基金會的餅乾沒有賣完，所以我把剩餘的餅乾全數買下來，這週會跟小朋友們分享，順便犒賞他們當天辛勤的努力！因此事後又添了300元進去，成了6411元！原計畫餅乾義賣所得將回捐光仁基金會，因此扣除920元，剩餘5491元。為了方便，我會把金額湊齊整數為5500元，此筆款項將入班級事務費的帳戶中一併管理！以往義賣都會從營收中捐贈一些到公益團體，所以要詢問家長是否同意讓孩子一同做愛心，金額也不用多，單位的話可以請大家提供意見，或由學校協助尋找適當的公益團體。  能有這樣的成果，都是大家齊心努力的結果，當天小孩的表現也值得讚許！原本以為他們會一下子就喊累而做不動了，或是遇到挫折就退縮，沒想到他們都能堅持住把自己輪值的時間撐完，甚至還有好多個小朋友，逛完園遊會就回頭來幫忙，真是太令人感動了！當然一直陪伴在旁的爸爸媽媽們也功不可沒，你們在旁邊加油打氣兼指導，還時不時給他們一些吃的喝的，才能讓他們在吃吃喝喝中愉快的度過叫賣時光，孩子雖然辛苦，但只要我們給予支持，他們好像也更有力量持續下去！經過了上週六的活動，相信孩子們對園遊會也有了更深的體會，並從中學到了一些經驗，了解了何謂責任！這次親師生的共同合作很成功也很溫馨，謝謝大家！  王老師108.05.07 |