

媽媽的溫柔能量能改造孩子



.....作者：彭菊仙

生老二之後，就辭掉人人稱羨的工作，終日守護我那兩個可愛的小寶貝。鎮日與兩個小皮蛋為伍，小天使變成難纏的小魔鬼，而我這位滿腔熱血的新手媽咪也走樣，寧靜的家庭常常變成可怕的咆哮山莊。

有一段時間我常聽見四歲的哥哥對著兩歲的弟弟大吼，我猜想可能是過定期吧！除了口頭警告之外，並無認真處理他的野蠻態度。

有人說，若想要了解自己平日對待孩子的態度，那麼就看看家裡頭老大是如何對待老二的。我的老天爺！我真的有那麼粗暴嗎？我痛下決心不再打孩子，從我發狠誓至今已一年。起初，我必須不斷壓抑自己的衝動，而今似乎已變成一種教養習慣。而今，孩子們的個性改變了，互動方式改變了！我看到哥哥循循善誘地教導弟弟，我在一旁欣賞，每天都有好多的感動！

以下將我個人情緒控制的方法和大家分享！當混亂局面發生時：

- 一、深呼吸：一個深呼吸不夠，還可以多作幾個深呼吸。
- 二、閉眼睛：除了避免因為混亂場面的視覺刺激而怒從中來，閉眼睛的同時，也可想想該如何處理混亂的局面，該對孩子說什麼話及如何說話。
- 三、馬上告訴自己：他還是個孩子！不論是對自我身體或自我慾望的控制，學齡前的孩子都還不是很好。
- 四、請他自己處罰自己：有一次吃飯時老大一直用腳踢桌子，屢勸一聽，在瀕臨失控之時，突然從嘴邊冒出：「請你用手處罰自己的踢東西的那隻腳，請管好自己的腳！」我發現此舉能發洩心中的怒氣。
- 五、立刻走開，交給爸爸處理：如果爸爸剛好在一旁，就趕快逃之夭夭吧！
- 六、抒緩經前症候群：偶然間發現體罰孩子都在生理期前一、二天，就是所謂經前症候群，就多吃巧克力、紅豆湯、紅棗、桂圓，抒緩經前症候群。
- 七、學習慢慢說話：溫柔說話的；第一步是先把說話的速度放慢，說話慢，脾氣就發得慢些。時時提醒自己慢慢說話，就一定能養成習慣，最終在孩子犯錯時，也能慢慢地責備，講出適量與適當的話語。

優雅的媽媽散發的溫柔能量，絕對會在潛移默化間改造孩子，甚至改造一家子的氛圍。

