

情緒紅綠燈

「一二三，紅綠燈，過馬路，要小心」，相信大家都玩過這個兒時的遊戲。當帶領者叫停的時候，參加者便要立即聽從指示「急煞車」，否則便會出局，這個遊戲也可用作管理情緒上。



家長們，有沒有想過，當處理孩子不當行為時，很多時都會被牽動情緒，當情緒高漲時，你能不能「急煞車」呢？以下我們會教導家長有關「情緒紅綠燈」的方法，有助控制情緒，避免做出傷害孩子的事情。

情緒紅綠燈要訣

- 紅燈** —— 停一停：憤怒急剎車
- 黃燈** —— 想一想：安靜空間
- 綠燈** —— 行一行：重新接軌

紅燈：停一停

家長憤怒時，要做的第一件事情就是停一停，避免與孩子有直接的眼神接觸，以免看見孩子的嘴臉更易觸怒情緒。家長不妨深呼吸、飲水、洗臉去冷靜情緒。說話時要降低聲浪，不說侮辱或傷害性說話，例如：「死蠢、去死、無用...」，因為不恰當的說話好像潑出去的水，沒法收回來，而且會在人的心裡留下烙印。另外，家長在憤怒時最好收藏雙手，避免因一時衝動而作出暴力行為，如：「推撞、拍枱、扔東西...」，否則只會火上加油！除非牽涉即時的生命安危，否則容讓自己暫時離開，安靜一下。

黃燈：想一想

當家長平靜下來時，給自己安靜空間，想一想，問一問：「為何這麼憤怒？」、「憤怒有用嗎？」、「孩子不聽話是否等同我無用？」、「為何孩子有這樣的反應？」，切記不要傾向負面一方去想或災難化現時的處境，想出一些正面有效的方法去解決問題。

綠燈：行一行

當紅燈、黃燈都過去了，要原地踏步，是時候踏出一步（綠燈），修補關係。在親子雙方情緒緩和下來時，請好好溝通一下。溝通過程最重要是互相尊重，先明白對方的困難，讓對方先表達自己，回應雙方因剛才問題所引致的感受，自己重申看法及引致的問題和影響，如自己或對方要為問題負責，須承擔後果。世上沒有完美的家長，亦沒有完美的孩子，大家都是「經一事，長一智。」

過馬路時，我們會留意交通燈號，綠燈才過。同樣地，我們也要留意自己的情緒紅綠燈，經常處於什麼燈位呢？願大家的親子關係常處於綠燈狀態，暢通無阻！



吳彩輝 Rainbow
慈慧幼苗教育主任
資深註冊社工

吳彩輝姑娘 (Rainbow) 為慈慧幼苗中心教育主任 (資深註冊社工)，畢業於香港中文大學社會工作社會科學碩士。備 10 年社工經驗，現服務兒童及家庭為主，專責親職教育及相關培訓工作。