

處理親子矛盾時，如何有效安撫小朋友情緒？



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/candid-shoot-people-cafeteria-little-girl-1170417658>

資料來源：親職教育專家 Ken Sir

小朋友和大人之間不時會出現矛盾，原來在處理矛盾時，與小朋友的說話技巧十分重要，先說「你」和先說「我」也有著大分別。

有一次我在電梯口，見到一個小朋友要按電梯按鈕，但是被其他小朋友快一步按了。那個小朋友的情緒馬上很波動，媽媽雖然彎低身想處理他的問題，但是發現小朋友的情緒很難平復，當中牽涉了甚麼呢？



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/baby-trying-pressing-elevator-button-down-1070815517>

這就是牽涉了媽媽用了幾句說話，當中包括了「你不要哭吧」、「你想怎樣呀？」又或「是否要我去下一層讓你按一下？」我想提醒家長們，如果要平伏一個小朋友的情緒，應避免這類的說話。

如果要平伏一個小朋友的情緒，我們可以嘗試用「我」字開頭，例如是「我見到你」、「我知道你很想」及「爸爸媽媽明白你」。這些說話在小朋友的立場聽起來，他會覺得你站在他的立場，而不是跟他對著幹，不是與他對立的。

這樣透過你的身體語言，透過安撫和擁抱，有助小朋友慢慢學習平靜，從而再把你想教的東西慢慢灌輸給小朋友，這樣就非常好了。