

情緒溝通「紅綠燈」

作為家長，我們常常在教養孩子的路上感到疲憊不堪，或幾近到達情緒的沸點。就如俗語所說，「馬路如虎口」，有時自己和別人的「情緒」也如「虎口」般難以渡過，但我們也要學着渡過，只是需要多加注意和學會適當的處理方法，例如使用「紅綠燈」。各位家長，在自己和孩子的情緒馬路上，或許彼此都需要一個清晰的燈號作為提醒，讓彼此的內心能夠多一份平靜，少一份焦慮，使雙方能夠互相調節和配合。

◆ 心中的「紅綠燈」

一般人在強烈的情緒下是很難作出清楚而理性的思考，這說法不只適用於孩子，也同樣適用於家長，因為當孩子有情緒時，家長的情緒也會隨之被帶動。若想改變孩子的行為，家長可以用以下的情緒溝通「紅綠燈」來提醒自己回應孩子情緒的方法。

紅燈：停一停，深呼吸，先不打不罵

當孩子有情緒時，家長可以先停一停，想一想，讓自己有一線呼吸空間，好好調節自己的情緒。請緊記：一個真實的人就是會有傷心、脆弱、沮喪、煩擾、生氣、困惑、犯錯和迷惘的時候。若家長只扮演專制的角色，孩子便不能表現真我，只會使親子關係變得疏離和虛偽。「紅燈」提醒着身為家長的我們，在情緒的馬路上，先停一停車，別讓沸騰的情緒駕駛了我們。冷靜一點才能令本來想出口又出手的打罵情節刪除。

黃燈：讓孩子情緒被看見、被明白、被安撫

在情緒的馬路上，「黃燈」是家長給予孩子一個緩衝的時間。當孩子有情緒和行為問題的時候，其實他們十分需要家長的幫助。家

長可以用說話和身體語言來安撫孩子激動的情緒，簡單如摸一摸頭、一個擁抱，或只是靜靜地坐在孩子身旁，已經讓孩子感受到父母的接納。我也十分鼓勵家長把孩子的感受說出來，以確認孩子的感受，也讓他慢慢了解和學習表達自己的感受。

綠燈：具體指示，一起轉化

在情緒的馬路上，我們不只是希望孩子的情緒能被安撫下來，更重要的是能讓情緒轉化成正面的動力，讓孩子作出適當的決定。三至六歲孩子的前額葉（主管理性分析的腦袋部分）仍然有待發展，家長若能具體地提出一至兩個可行的解決方法，配以清晰的指示，孩子便會慢慢學習啟動這個理性分析思考的腦袋部分去解決問題，不讓自己一直停留在生氣、不安、挫敗等的感受中。

家長不妨在家中與孩子一起以圖畫紙或顏色筆把「紅、黃、綠」三色畫出來，製作出一個專屬大家的「情緒紅綠燈」提示，好讓彼此提醒着這個回應情緒的好方法。

