

牛奶海洋

有一個醫藥發明家，他小時候很喜歡喝牛奶；有一次他與朋友玩樂後回家，感到口渴，所以便打開冰箱，用右手去拿一大罐牛奶出來，卻一時失手，整罐牛奶就打翻到地上，他驚嚇得縮在牆邊的角落處，一步也不敢動。因為牛奶灑滿在廚房的地上，他害怕媽媽見到時會打罵他。如果您是他的母親，看到這樣的情況，您會如何面對孩子呢？您會不會怒氣衝天，大聲罵他：「你那麼笨啊，連牛奶都不會拿？」故事中的母親卻有另一個體會…

當媽媽看到廚房地上的牛奶時，說：「哇，我從來沒有看過那麼漂亮的牛奶海洋！」媽媽這麼一說，孩子害怕的感覺就沒有了。媽媽跟著對小孩子說：「你好厲害哦！媽媽長這麼大，都沒有看過這麼漂亮的牛奶海洋，你願不願意幫媽媽一起把牛奶打掃乾淨？」結果，孩子有否協助媽媽一起清潔？孩子會被受罰？後來媽媽拿著抹布、清水等用具，與孩子一起把廚房清潔一遍，整個廚房立即變得乾淨無比，跟著，媽媽把兒子先前打翻的牛奶罐，裝滿了水，放進冰箱，然後再教他，怎麼拿才不會打翻？—必須用雙手一起拿，牛奶才不會鬆掉，才不會打翻在地上。

掌握情緒轉換的時候：由負面化為正面

當牛奶被打翻後，您們有否留意孩子的反應呢？他害怕得縮在牆邊的角落處。您猜猜他在想什麼？當然是媽媽憤怒的樣子、被媽媽狠狠責罵的情況。孩子的腦海裡滿是害怕、擔憂 — 這些負面的情緒。如果我們這時還責備和埋怨他，事情只會越來越糟。這時我們不妨問問自己希望事情怎樣發展：1. 孩子的情緒由負面轉為正面。2. 孩子學懂何謂「承擔 — 承認錯誤」及正確拿牛奶的方法。3. 親子關係不因此而變得緊張

故事中媽媽一句巧妙的說話，讓孩子不再沉於負面的情緒中。對於孩子的錯誤，媽媽沒有多提。一句多謝口吻的說話，讓孩子放下擔心和戒心之餘，更欣然接受媽媽的邀請一起把牛奶擦拭。最後，媽媽還把牛奶重新裝滿水，再教小孩怎麼拿，讓孩子學習正確的拿牛奶方法！有人說「從失敗、錯誤中學習，才能成長」。但是讓學習和經驗成功，並懂得如何將負面情緒轉化為正面情緒，也同樣重要。後者，卻往往更易燃點孩子的自信心 — 不因過往的負面經歷而放棄嘗試。

試想想，當我們狠狠地責備了孩子一頓，除了能讓我們即時發洩了不快的情緒，對孩子的成長有何幫助？孩子在成長的階段，總是會有犯錯的機會。父母若是常常大呼小叫，歇斯底里地發脾氣，也只會令孩子更害怕、更恐懼而已；而且，負面的回應，可能讓孩子以為「少做事，少犯錯」！相反，父母若能正面轉化孩子的情緒，「心平氣和」地看待孩子和事情，並著重如何教導孩子，以及勇敢地「自我承擔」所做的一切。這才令孩子日後更有信心和勇氣不斷地嘗試、實驗，並以積極正面的態度迎接未來的挑戰。

(作者：陳志耀 出處：彩虹世界 www.rainbow.org.hk/rainbow/index.asp)

輔導室 祝福您！