

## 社關服侍故事分享(十三) — 教導孩子先從情緒管理開始

教養孩子從來不易，加上面對工作壓力、情緒困擾，家長就更難抽身平和地處理孩子和家庭問題。王賽明快樂家庭培育中心在過去數年與元朗生命堂合作，為元朗信義會生命幼稚園的家長及小朋友舉辦了三期，每期 18 堂的「快樂家庭」課程，針對家長以至小朋友的需要設計內容，包括管教技巧、認識自己和原生家庭，以至鼓勵家長分享相關知識，讓社區受惠。擁有豐富家庭教育經驗，負責該課程的社工白志慧姑娘指出，大部分家長都以「管教好孩子」的心態來取經，但管教子女從來都不只是技巧的應用，課程幫助家長認識自己和原生家庭，學習管理自己的情緒和代入子女的角色，使家庭關係得到改善。課程結束後，家長可以藉由參加團契小組，與同路的家長互相支持和關心，繼續延伸所學。王靜文(Kris)和林珮華(Lube)便是其中兩位受惠於課程的參加者。

兩年前，Kris 的女兒就讀 K2，因為工作關係家庭欠缺親子時間，後來 Kris 發覺與女兒的關係漸漸變差，剛巧看見生命幼稚園宣傳的親子課程，所以便報讀了。Kris 的媽媽過往多以權威式管教，所以 Kris 有時都會以打罵的方式教導女兒，但上課後卻多了用勸導的方式，學懂冷靜地從女兒的角度出發。在課堂上，Kris 看見了其他家長的情況跟自己相若，終於明白到自己的狀況並不特別。透過課程舉辦的親子活動，現轉為半職的 Kris 也多了親子時光。如今，Kris 參加了生命堂的團契，更於一年前與女兒一起受洗加入教會。遇上管教上的問題，Kris 可以與小組的家長一起分享，減輕壓力，遇上低潮時也不會像從前躲在家裡，而是可藉禱告得到平安。

另一位家長 Lube，性格衝動容易火爆，對孩子和丈夫的要求也很高。兒子小時候患有呼吸道疾病，由於要療養身體，有一段時間在外國生活，回港後，孩子的中文能力追不上學校的進度，加上有感孩子和丈夫各方面的表現也與她的期望有落差，無形中加重了她的壓力。有一次，因為想增進家庭教育的知識，Lube 參加了生命幼稚園的查經班，來到自己分享的時候，以往承受的壓力終於按捺不住，平日表現堅強的 Lube 突然淚流滿面。牧師指她太專注孩子，令自己不能抽離，使情緒變得很差，於是以禱告讓她感到平安，最後還介紹了她認識「快樂家庭」的課程。參加課程之後，Lube 反思了很多，明白原生家庭影響著自己和丈夫的性格和表現，也因此為孩子做成了不必要的傷害。Lube 在當中更學會了讚賞代替否定，用諒解代替了責備，以至學懂「放過人放過自己」。課程不但改變了 Lube 的管教態度，最後全家更一起上了慕道班，並於生命堂受洗。

「大部分家長都認為教不好孩子是因為技巧和方法不對，但其實關鍵很多時都是在自己的情緒管理上。」社工白志慧姑娘說會用「紅綠燈」的比喻提醒家長，所謂「管教有時」，紅燈時絕不是管教的良機，反而家長可以留意自己，在黃燈時

就要讓自己冷靜下來，無論是深呼吸、飲杯水，這些方法紅燈才做一定沒作用，讓家長從覺察自己的情緒開始，才能有效管教。

另一方面，她也明白到家長要承受社會加諸他們和子女身上的要求，讓自己的壓力很大，也很難受。這個時間有一班同路人家長互相分享和鼓勵，對於舒緩情緒和吸收管教的方法也很有幫助。

「快樂家庭」透過幫助幼稚園學生家長解決管教子女的問題，從而推動快樂家庭文化，也藉由延伸至家長團契小組，建立起家長的互助支援網絡和引領家庭重新投入信仰生活。

Jonathan