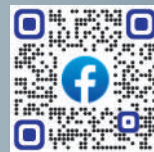




◀小朋友要應付一大堆功課，壓力不少，有時不願做，家長需體諒。



掃一掃 有片睇



做，這些其實並非故意去頑皮，而家長在內心要有自己的盤算和心態上的調整：「要了解子女不是故意想反抗我的」，找出孩子出現這個狀態的原因。

其次，家長要了解子女出現這種情況，其實並非刻意對抗，因此要放開來看事情。家長要有成長性思維，理解當刻與小孩在輔導上的失敗，只是一時挫折。

### 善用微技巧輔導孩童

第三點，家長亦要關注自己的情緒，並且要接受「它」。要接受自己是會有不开心，和了解自己也會因疲累及其他原因沒法處理事件。家長要學會接受這樣的自己。

香橙老師坦言，就算是他本人也會有情緒，時刻關注自己的情緒是非常重要的。他以自己為例，當他生氣時，語調便會提高及變急促，此時，他會刻意放慢說話，然後深呼吸及飲水，或與孩子說「我現在不太高興，等下子回來才跟你說」，這些也是家長表達情

緒的示範。

香橙老師向家長們分享一些輔導子女功課時實際操作的微技巧。首先，要學習給清晰指示，他表示如何分辨自己的指示清不清晰，可以先自行理解一次有沒有出現誤解的地方，如指示「坐好」，香橙老師說這是一個抽象的指示，因為每人對「坐好」的定義都不同。家長具體的指示應該是說明「坐好」的標準，如叫子女挺直背部、雙腳並排自然垂下。教導年幼的孩子，指示愈要清楚，執行的效果才會更好。

第二個微技巧是觀察子女的狀態，要了解孩子當時的狀態是否適合做功課，因為當小朋友處於很累很辛苦的狀態，而家長沒有察覺到的話，孩子會出現扣連經歷。例如他會產生：「每次都是最累最辛苦時叫我做功課」之類的想法，因而對「做功課」產生負面情緒和記憶，令他每次想起「做功課」都不開心。

家長在處理子女情緒時亦要有同理心，香橙老師說：「讓小孩知道你明白他，已經是成功的一半」。當小孩覺得你明白他，就會與你有情感聯繫，而情感聯繫對於雙方關係很重要，關係是建立在共同經驗之上，共同的開心經歷、共同的成長經歷。而不開心的經歷亦同樣會扣連至情景及物件，因此當孩子將做功課時的不愉快經歷都扣連在一起，就會討厭功課。

家長在心態、同理心和指示技巧都具備及調整之後，還要在面對孩子無心之失時學會忍耐。香橙老師表示，大腦前額葉有一個功能是忍耐，忍耐是一種愈用愈熟練的功能。因此愈多忍耐，就愈能夠忍耐，反之愈讓自己隨意爆發情緒，情緒就愈會爆發。訓練忍耐功能，必須學會堅持自己不會隨意讓情緒爆發。

### 手機寵壞大腦忍耐力

聽上去是不是與接受自己有情緒互相矛盾呢？其實並不是。香橙老師說，了解有情緒並不代表要隨意爆發自己的情緒。如果父母隨意出現情緒爆發，往往代表承受力不高。這些衝動的表現，與平日家長日常生活有關，經常用智能手機玩遊戲及看短片，令家長的感官刺激過多，導致耐性下降。

香橙老師引述科學研究指，現時的手機影片並不需要你去忍耐以想像出影像和情節，只是一味將刺激傾倒給觀看者，令觀眾的大腦忍耐功能被寵壞。而遊戲過關亦是不斷用變化。吸引玩下去，令玩家大腦習慣有變化才會開心。

研究認為，這些科技產品會影響及削弱現代人的耐性。這一點不只影響孩子成長，也無形中影響家長。香橙老師認為，要在忍耐和表達情緒中取得平衡，建議家長多「練功」。



◀網課下學習成效較低，學童對學習內容只能一知半解。



◀學童每日在學校專注上課，回家後已很疲倦。

## 衝突急救包

1

停止破壞，能停止的話，停止一切行動，在確保孩子安全的情況下離開現場。

原因

避免情緒發酵，令事件繼續惡化。

2

離開現場後讓自己冷靜，方法包括深呼吸和飲清水。

原因

深呼吸和飲清水有助增加血清素分泌，有助冷靜。

3

可行情況下可以告訴孩子：「我想暫停一下，我覺得自己現時不OK。」

原因

向孩子表達自己的感受，讓孩子知道家長當下的狀態，示範理性處理衝突。



▲家長經常機不離手，忍耐力會減弱。

資料來源：香橙老師

