



## 陶晶瑩：溫柔教養 8 招，避免父母情緒有「超跑反應」(上)

資料來源：[BabyHome](#) 編輯 2016 年 11 月 17 日採訪・攝影：武美齡

關掉麥克風、離開鎂光燈返家，陶晶瑩切換身分為兩個孩子的母親，她認為教養需有無比耐心，否則家長情緒很容易像超跑一樣，時速 0 到 100 只要 0.6 秒，馬上抓狂爆炸！陶晶瑩在家如何執行溫柔教養？8 重點分享給所有父母。

### 1. 同理心 試想巨人對你大吼會不會害怕？

若遇到 250 公分的巨人對你大吼，相信一般人也會非常害怕，而這種高度比例就像爸媽對孩子大吼一樣。每當理智線快斷裂前，一定要平心靜氣提醒自己，別當孩子眼中的可怕巨人。

### 2. 持續理性溝通，別讓情緒有「超跑反應」

遇到孩子很皮、講不聽時，很多家長可能會暴怒，陶晶瑩認為情緒爆炸是點滴累積而來，並非突然瞬爆，因此她平時就與孩子持續理性溝通，如此可避免「超跑反應」，陶晶瑩說：「爸媽情緒就不會像超跑一樣 0 到 100 只要 0.6 秒，馬上抓狂。」

### 3. 你可以做得更多！

全家外出，孩子在公共場所亂跑、尖叫、不受控，陶晶瑩認為家長也有責任，要讓孩子有事做。到戶外，她會事先調查有沒有草地、籃框，就可以帶球、滑板去玩；室內如餐廳若無運動空間，就帶畫具或桌遊，孩子若有事做，較不會在公共場所做出影響他人的行為。

### 4. 輕聲細語說道理

陶晶瑩教養孩子大多輕聲細語說道理，若兒女在外行為太瘋，她會跑到孩子耳邊說：「乖，不要這樣好不好，你是不是太開心了，也要注意有沒有影響到旁邊其他人。」因孩子已上小學已聽得懂道理，因此「輕聲細語說道理」常能幫助她解決很多問題。

