



## 陶晶瑩：溫柔教養 8 招，避免父母情緒有「超跑反應」(下)

資料來源：BabyHome 編輯 2016 年 11 月 17 日採訪・攝影：武美齡

### 5. 教孩子學會尊重父母

父母不一定完美，難免有情緒起伏，陶晶瑩分享孩子曾在自己正忙時問「可不可以吃糖？」「我的數學不會怎麼辦？」當她情緒滿到頂點即將爆炸時，她深呼吸對孩子說：「你沒有看到我現在在忙嗎？請 5 分鐘後再過來。」讓孩子了解，父母也需要擁有自己的時間，請尊重我這 5 分鐘。

### 6. 建立家長好友支援系統

家長的工作、生活壓力大，陶晶瑩：「我們家長也是人啊！睡都睡不飽還要和顏悅色，真的很辛苦。」陶晶瑩分享若行有餘力可幫助身邊其他父母，她與幾位好友爸媽會互相幫忙，輪流接送孩子，家長互助可減低父母的壓力與焦慮，笑容會更多，也會更有耐心去帶孩子。

### 7. 養寵物

近日陶晶瑩家中多了一位嬌客，一隻八哥鳥飛來家中，於是全家開著門窗養牠，讓鳥兒自由來去。孩子好奇為何八哥突然跳出窗外，陶晶瑩解釋：「因為你的動作太大會嚇到牠。」讓孩子學習溫柔地接近動物，以同樣高度和動物相處，過程中兒女也學到如何溫柔對待身邊所有人事物。

### 8. 要抱抱，不暴暴

孩子曾回家告訴陶晶瑩，在學校遇到年齡相仿的同學威脅他：「我要打死你！」陶晶瑩告訴兒女要同情對方，為什麼？她分享孩子就像影印機，完全 copy 爸媽的行為，「他可能在家裡被這樣對待，所以到學校也這樣對別人。」

因此若遇到親子衝突，陶晶瑩和孩子冷靜後會互相道歉，她更強調多擁抱、親親很重要，會使腦內分泌快樂荷爾蒙，讓親子感到被愛，想讓家庭氣氛更和樂，擁抱就是最好的良藥！

