

把焦慮化為平靜安穩

相信家長和小朋友都會覺得六月是一年裏最辛苦的一個月：家長忙着協助孩子準備學期終升班試，孩子們忙着溫習，大家承受着無比的壓力。自己身為老師，也是孩子們學校裏的母親，以及家長的同行者，着實深深感受到這份焦慮與不安。



曾經有一位感染新冠病毒的朋友對我說：「這個病不是最可怕，最可怕的是『恐懼』！」家長看見小朋友考試前夕仍沒有絲毫擔心或緊張，叫他溫習，他說溫了，怕他溫不熟，要他再重複讀幾遍就敷衍了事，心想：「孩子不聽話，留班怎麼辦？都怪自己平時沒有鞭策他！」恐懼、憤怒及內疚的負面情緒正在體內不斷發酵，後果怎樣？大家已經想像得到。因此，在協助孩子之前，最重要是先讓自己的情緒平復。

家長可以深呼吸，腦海裏想着你誕下孩子那一刻的喜悅，又或是孩子令你最窩心感動的時候；泡個熱水澡，將步伐放慢，聲調放柔。其次，可以找一個合適的傾訴者，例如學校的老師或社工，他們可能是最能夠客觀地替你分析孩子情況的人。但我們往往遇到的是家長很怕讓老師知道孩子在家的「真我」，怕會有標籤效應。其實只要你相信老師是你們培育孩子成長的同行者，大家坦誠溝通，必能夠得出一個最有效的方法協助孩子們學習。



當我們調整了自己的情緒，每件事都不往負面處想，孩子們定當感受到你的積極樂觀，從你的支持、鼓勵及合理要求中引發內在動機。和孩子們一起訂定一個大家都滿意的溫習時間表，多給他們肯定，選擇相信，給予適當的獎勵（注意不要利誘），讓孩子們充滿信心地去面對考試。無論結果如何，你已經與孩子攜手跨進一大步了。「你們得力在乎平靜安穩。」（以賽亞書 30:15 下）就讓今年的六月變成溫馨有愛的一個月，我們和孩子都在平靜安穩中得力！



撰文：

梁麗美校長 一口田慈善教育基金教育及兒童發展顧問

<https://www.yellowbus.com.hk/%e6%8a%8a%e7%84%a6%e6%85%ae%e5%8c%96%e7%82%ba%e5%b9%b3%e9%9d%9c%e5%ae%89%e7%a9%a9-%e6%a2%81%e9%ba%97%e7%be%8e%e6%a0%a1%e9%95%b7/>

2022年6月14日