



# 教導子女莫心急 保持輕鬆萬事得

## 認識與控制自己的情緒

管教孩子是一項艱巨的任務，父母有時會：

留意自己情緒的反應

警告訊號：



當警告訊號出現時：

親子雙方都要有冷靜時段，  
讓彼此有下台階

深呼吸五下，保持冷靜

找人幫忙照顧或處理孩子，  
自己暫時離開現場

冷靜後再耐心面對孩子

有需要時：

向身邊的人或專業人士  
尋求支援

