

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：



有需要時：

向身邊的人或專業人士尋求支援



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

