**多給一點等待，讓孩子「逐漸成為」情緒穩定的小孩**

2024-01-15 00:00 更新：2024-01-15 17:21

by 基隆市東光國小校長顏安秀

如何培養「情緒穩定」的小孩呢？校長媽媽分享：多給一些等待，孩子能照著自己的節奏慢慢成為情緒穩定的樣子！

情緒穩定，不能用「完成式」的口吻來說，因為那是不斷進步跟修煉的過程；就連爸媽大人都要時時自我提醒，更何況小朋友呢？

但，小孩「逐漸成為」情緒穩定的樣態，就蠻值得紀錄。

那天準備出門上班上學時，可樂果妹靜靜的說：「爸爸剛剛是不是沒鎖緊（水壺）？」我們一看，哇，已經放進書包裡的水壺開了，水都流出來了（其實是都流進書包裡了）。

我心想，慘了，弄濕課本作業的可樂果妹妹，應該會哭吧，她這麼愛漂亮的人，一定不喜歡東西濕濕爛爛的。但她卻很平靜，趕快把所有簿本撈出來，再拿條毛巾擦擦書包底部，然後跟爸爸一起拿吹風機吹一吹。就是處理跟收拾，沒有情緒、沒有哭鬧，也沒有抱怨。

出門後搭電梯，我有點擔心的問她：「妳還好吧？課本很濕嗎？」她說：「濕了底部，應該還好。」

我說：「下次爸爸幫妳裝好水壺，妳放進書包，還是要檢查一下有沒有鎖緊。」她乖巧的點點頭。

我說：「但是妳很棒，妳剛剛就是處理，沒有哭哭也沒有生氣，媽媽覺得這樣很好。」她淺淺一笑。

這件事就這樣的過了，但以前，可樂果妹是我們家最玻璃心的人。大概是老么的關係，她比姐姐「易感」，一點點什麼事，就覺得人家在「笑她」，就噘起嘴來或想哭哭。

總是要跟她解釋：「沒有，就是大家一起開開玩笑，沒有人有惡意，也沒有人特別在笑妳。」說過一次、兩次、三次，很多次，這種狀況才慢慢改善。也曾經打破杯子傻在當地，我們也要跟她說：「做錯了（打破了）沒關係，但不要站著發呆，想想什麼辦法可以處理。」

孩子就是這樣，鉅細靡遺，叮嚀再叮嚀、重複再重複；只要讓孩子感覺是安全的，就可以逐漸進步與學習。

最近好朋友跟我說，**多給孩子一點等待，會看到不一樣的亮點。**

我想分享給跟我一樣認真，但有時也會擔心與焦慮的爸媽，我們要讓自己「稍微放個心」，等一下、再等一下。因為，在愛裡長大的小孩，一定有他們的節奏，慢慢的「逐漸成為」，那個情緒穩定的樣子。