

父母請注意：孩子正看著你！

06-20

唐和泰瑞莎是同事，兩人在辦公室裡吃午餐：

唐：吉娜和我昨晚又吵架了，我們有時候對什麼都意見不合。

泰瑞莎：不會吧！這可不太好，小孩對你們吵架有什麼反應？

唐：這話怎麼說？我們吵架和小孩無關。

泰瑞莎：孩子看到父母吵架，會感到很受傷，那種痛可能成為一輩子的陰影。

唐：那我們該怎麼辦？人難免有時候會吵架。

泰瑞莎：沒錯，但是吵架的時候試著控制自己的情緒，舉例來說，避免向對方吼叫或講出惡毒傷人的話。

唐：昨晚孩子睡了以後，吉娜和我終於能好好地把問題解決，我發現，我們總是私底下和好。

泰瑞莎：你有這樣的觀察很不錯，如果你們在孩子面前吵架，就要確定也讓孩子看到你們把問題解決。

唐：你是說如果孩子看到我們和好，他們會學習到如何解決以後人生中遇到的問題？

泰瑞莎：對，那對他們有正面的影響。吵架在所難免，但是如果問題能以成熟的方式解決，長遠來說，對孩子會是很好的示範！

06-21

唐和泰瑞莎繼續吃午餐：

泰瑞莎：你和吉娜還有一件事應該注意，就是你們吵架對孩子在生理和情緒上可能產生的影響。

唐：吉娜和我從來不打架，也不打孩子。

泰瑞莎：我不是這個意思。孩子看到父母吵架，他們的壓力指數會升高，這對他們在生理情緒上會有影響。

唐：小孩子會不會因為習慣了大人爭吵，所以壓力指數就不升高了？

泰瑞莎：還是會受影響，只要父母吵架，他們的壓力指數就會升高，即使是過了很長一段時間。

唐：這樣啊，壓力指數超過正常範圍，有哪些警訊是我該注意的？

泰瑞莎：有很多，像是孩子可能變得更有攻擊性、更沮喪、更焦慮等等……

唐：我注意到我有一個小孩最近常常生病，另外一個則是經常睡不好！

泰瑞莎：這兩點都是生理上的警訊，表示孩子承受的壓力指數太高，他們有問題了。

唐：真高興我們談過了，我不知道父母爭吵對孩子可能會有這麼嚴重的影響。

泰瑞莎：我也很高興。別忘了孩子很仰賴你和吉娜，你們的一言一行都會影響他們。