

每月一篇

如何處理孩子經常哭鬧



「姑娘，我的孩子經常扭計又唔聽話，點算呀？」家長經常遇上孩子無理哭鬧的情況，你會如何處理？有家長會手足無措、也有家長會急於安撫、亦有家長會破口大罵。

其實哭鬧是孩子比較直接表達他們情緒的一種方式。身體不適、疲倦、肚餓、外界的刺激、言語表達力較弱等都可能是引發他們爆發負面情緒的因素。

以下與大家分享處理孩子哭鬧的三個步驟：

一、 保持冷靜

面對孩子情緒爆發，亦同時可能會牽動家長的情緒。此時，請你深呼吸並保持冷靜。你越冷靜，越能把緊張的情況處理得好。

二、 了解孩子的情緒

利用眼、口、耳了解孩子的情緒。先觀察孩子的面部表情、身體反應、行為動作等。孩子年紀稍大的，你可以提問「發生什麼事？」，再細心聆聽理解。根據你對孩子的認識以分辨他們的情緒和原因，例如斷斷續續的哭鬧可能是引人注意、而身體抖顫地哭可能是反映孩子感到驚慌。

三、 接納及讓孩子表達自己的情緒

你可以抱抱孩子，安撫他們的情緒。利用「你覺得……因為……」的句式以說出孩子的感受，例如：「你覺得唔開心，因為妹妹搶了你的玩具」。讓他們知道你明白他，也幫助他們明白自己的需要。

哭鬧是負面情緒的一種，而過多的負面情緒會影響孩子的社交和學習效果。因此家長需要幫助孩子適當的表達和處理情緒，讓他們健康成長。

