

每月一篇

處理孩子情緒的原則

新學期已開始了，歡迎小朋友回到禮賢大家庭繼續開心學習和生活。相信經歷



一個暑期後，小朋友都成長了不少，但重返校園，小朋友難免需要時間適應。在開學這段日子，小朋友情緒可能會有些起伏，作為家長應如何處理呢？

孩子跟成人一樣，當受到外來刺激(例如環境轉變、別人的責備)，或自己身心有需要時(例如疲倦、想買玩具而被拒絕)，都會有情緒，只是他們的表達方式比較簡單和直接，亦傾向以行動表現，例如開心時會大笑或手舞足蹈，憤怒時會哭泣或發脾氣等。家長需要幫助孩子適當地表達和處理情緒，讓他們可以有更多正面的表達，避免做經常發脾氣的小霸王。

☺情緒管教小提示：

1. 家長先要盡量保持冷靜，你越冷靜，越能處理得好！
2. 如果孩子年紀稍長，你可以透過提問了解孩子，例如問：「發生什麼事？」、「你覺得怎樣？」、「你想要怎樣？」等，鼓勵孩子用說話表達事件的起因、自己的感受和需要，而非一味發脾氣。
3. 如果孩子的要求並不合理，家長要立場堅定，並清楚表達，例如：「我說了不買玩具，就是不買玩具！」如果年幼的孩子繼續發脾氣，你只需抱起他離開現場。切勿最初拒絕孩子的要求，後來又因為想安撫孩子而改變決定，這樣只會令孩子慣以發脾氣爭取家長讓步。
4. 孩子喜歡模仿，因此，家長也要留意自己平日流露的情緒和表達的方式，好好控制自己的負面情緒，以及多些分享樂趣。