

每月一篇

處理孩子的憤怒

九月份和大家分享了如何處理孩子的多樣化情緒。這次與大家分享如何處理憤怒情緒。

當孩子憤怒時，內心就好像有一座即將爆發的活火山一樣；有些孩子會因此而放聲尖叫、亂跑亂跳等；也有些孩子只懂臉紅耳赤、不發一言、手腳僵硬等。一般而言，孩子的憤怒表現是較為易見和外顯的，且會感染身邊的人，令別人感到氣氛緊張和不自在。

☺處理「憤怒」情緒小提示：

1. 判斷一下孩子當刻的憤怒程度，例如：「我見你現在很騷，可以講講發生什麼事嗎？」如果孩子的回應並不理智或不肯作任何回應，就離開現場片刻，讓他/她先冷靜。
2. 面對孩子的強烈表達，如沒有提及「最討厭媽媽」等憤怒言語，父母可以嘗試把重點放在孩子的心情，而非字面上；舉例：「我聽得出你現在真是很騷、很騷媽媽啊！」
3. 不斷觀察孩子的反應，簡單反映他/她的心情和期望，直到憤怒情緒得到疏導之後，才給予教導。
4. 對於年幼的孩子，父母可以藉著故事時間，引導孩子學習用合適的方法表達憤怒情緒。