

每月一篇

處理孩子的情緒

父母們，你們的孩子會發脾氣嗎？想必正在閱讀這篇文章的你，定是默默點頭。突如其來的情緒大爆發，有時真的令人感到手足無措。事實上，兒童的自控能力比成年人低，大哭、揮手舞腳等行為，便成為他們宣洩情緒的方式之一。發脾氣是學習控制情緒的必經階段，他們發脾氣時往往就是父母教導他們的好機會，而且有助親子雙方明白彼此的感受。坊間有不少處理孩子情緒的技巧，今次我反而想跟大家分享幾個重要的心法。

成為孩子的榜樣

試想想，你的孩子發脾氣時跟你或某位家庭成員相似嗎？孩子透過「看見」和模仿身邊人的行為來學習，所以父母的身教十分重要！父母要妥善處理自己的壓力和負面情緒，讓孩子學習。

孩子的情緒並非針對你

孩子並不是要故意讓父母生氣或者難堪，他們只是想盡力表達一些事情、嘗試作出交流，他們的情緒非針對你。即使是成年人也好，有時亦會難以控制自己的失望、沮喪和憤怒，更何況是情緒掌控未完全成熟的小朋友呢？父母能夠平心靜氣，對處理孩子情緒非常重要。

靜觀其變

當孩子大哭、躺在地上鬧彆扭，如果父母只是想盡快平息這場鬧劇，便會滿足他的要求、責備他或哄他不要哭，但這樣並非真正了解及處理他們的需要，亦無助他們處理情緒。如果孩子沒有傷害他人、自己及物件，父母可以容許他們發洩一會，減少對他們過多的關注，也許他們會慢慢平靜下來，之後再跟他們傾談會更有效。

冷靜與引導，並堅持底線

孩子需要在情緒波動中得到安撫和引導。當他們情緒失控出現時，其實他們需要的，是一個強大的依靠。孩子失去冷靜時，把他們帶到安靜的空間，例如：房間或餐廳外。父母要嘗試聆聽及了解他們發脾氣的原因，但同時亦要有勇氣堅持自己的底線。這個行動能夠讓孩子明白到，父母重視他們的情感，但有時亦要學習行為限制。

糾正行為，並教導合適的表達方法

學習如何處理負面的情緒，是每個孩子成長的一部分。當孩子發完脾氣之後，父母應教導他們：透過鬧彆扭、大哭等方式表達感受，是不理想的行為。家長可以透過正向的溝通方式，幫助孩子承認自身的感受，並教導孩子合適的表達方法，如：「我知道你很生氣，但不能揮拳動手打人，你讓自己先安靜一下。如果你還是感到生氣，打枕頭也可以，但就是不可以傷害他人。」等等。

常常發脾氣的孩子最需要的是父母溫柔的對待，同時，對親子而言，亦是一個好好的學習機會。除了讓他們認識自己的情緒，懂得正確地表達自己的感受外，亦讓孩子在情緒風暴來臨時感受到「一直都在」的愛。這種身教，可以說是父母送給子女終身受用的最好禮物。

如有任何查詢或需要支援，可於辦公時間致電 2700 1700 與我或黃姑娘聯絡。

駐幼稚園社工 王嘉琪姑娘
2021 年 3 月