

每月一篇

處理孩子的情緒

孩子在成長過程中，情緒難免可能會有些起伏而不懂得如何處理。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)，都會有情緒出現，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情緒，避免做經常發脾氣的小霸王。

分享一些情緒管教小提示給你們：

保持冷靜

家長先要盡量保持冷靜，你越冷靜，越能處理得好！

立場堅定

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。

提出問題

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，而非只是發脾氣。

留意個人情緒

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。

如有任何查詢或需要支援，歡迎於辦公時間致電 2700 1700 與我聯絡。☺

駐幼稚園社工
黃姑娘
4/2023

