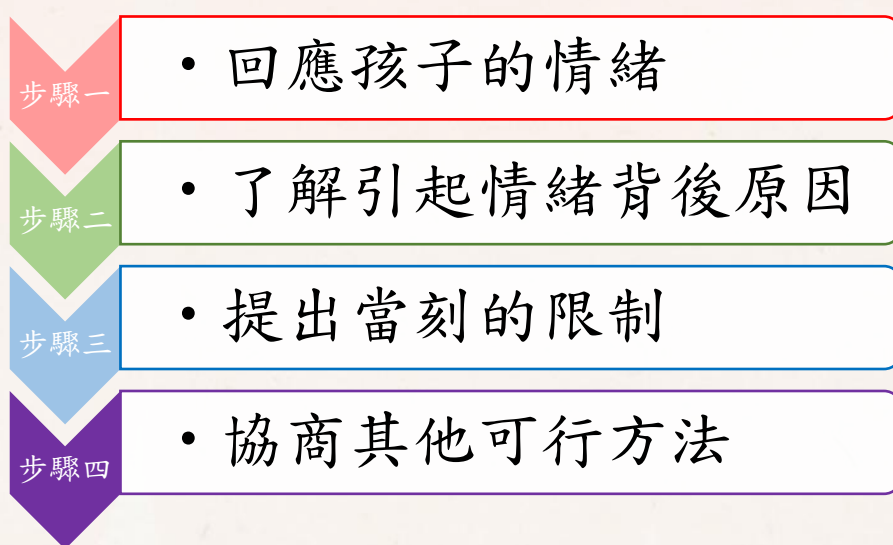


# 每月一篇

## 回應孩子的情緒



作為父母難免會遇上孩子鬧情緒。當孩子有情緒時，家長先處理他們的情緒，再討論「事情」，可以有助孩子平靜下來。同時間知道自己的負面情緒有爸爸媽媽承接著，可建立與父母的信任關係。當家長遇上孩子哭鬧時，可以試一試以下四個步驟：



例子：「(步驟一)你覺得好唔開心。(步驟二)因為架車車比細佬玩緊，而你都好鍾意架車車同埋好想即刻玩到。(步驟三)但係架車車係細佬玩緊先，(步驟四)我哋玩住積木先，等一陣再玩。」

這個方法未必即時可以安撫孩子，但只要家長態度溫和、立場堅定，持之以恆，孩子表達情緒的方法就會慢慢改善。提出當刻限制並一起想出其他可行方法，能讓孩子知道並非所有事情都會按照他所想，但可以與他一起想其他辦法完成。這既能滿足孩子心理需要，又可幫助孩子控制情緒。懲罰和責備只可暫時解決眼前的問題，如果孩子的需要沒有被明白及適當滿足，可能會轉化成戾氣或更多負面情緒。

如家長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☺