

# 每月一篇

## 保護孩子(二)

上月的《保護孩子》一文提及，《強制舉報虐待兒童條例》已於2026年1月20日正式生效，以確保孩子在適當的照顧和愛護下身心健康成長。然而，我們明白家長有時承受着沉重的管教壓力，若出現困難，家長容易觸怒情緒，引致「爆煲」——非理性回應及處理事情。

家長你曾有以下想法嗎？

- 「我都唔想打、鬧小朋友，但係唔咁做佢根本唔聽。」
- 「我真係好嬲！忍唔住！」

我們當然明白打、罵對孩子的身心發展有不良影響，家長可能相信自己會点到即止，但意外往往就在非常憤怒之時特別容易發生，以致我們短暫失去理性分析後果。因此，以下分享家長面對管教困難時的情緒處理三步曲：

### (一) 覺察情緒

根據大腦運作，當我們看到或聽到觸發情緒的事件，大腦會分泌腎上腺素以警告身體作出反應，這時我們可能會有咬牙、面紅、握拳、出汗、心跳加速等生理反應。家長們，不妨留意一下身體給我們的提醒：你即將生氣或有很大的情緒波動！

### (二) 暫停

家長可以想一些方法中斷情緒升溫，例如入房休息、去一去洗手間冷靜、吃個小點心轉換心情等等。

### (三) 描述情緒及原因

冷靜下來後，建議家長用「我覺得……，因為……，我需要……」的句式簡單表達，幫助對方明白自己，並成為孩子的表達情緒的學習對象。

家長亦不妨向身邊的人尋求協助，讓家人幫忙照顧一下孩子，給自己放個短假期，身心充一充電！此外，鼓勵家長可以向學校或社工分享你的困難，學習有效的管教方法，歡迎於辦公時間致電2700 1700與我聯絡。下篇我將分享更多正向管教方法，敬請留意。

最後，預祝各位身體健康！家庭和睦！孩子快高長大！

駐幼稚園社工

余姑娘

2026年2月

