



培養兒童發展系列

情緒行為篇

處理孩子的負面情緒（四至六歲）

要處理孩子的負面情緒，可能是其中一樣最令家長感到困擾的事。為了要平息尷尬和減少麻煩，家長很多時都會因為急於應付孩子的負面情緒而講出一些帶有埋怨或批判的說話，例如，「你好即刻同我停喇！」，「你再喊，我就以後都唔帶你出去玩！」或是「點解你次次都係咁？」。有時候，家長又會過於理性地和孩子分析他們的問題行為，甚至乎不停論述怎樣才算是「好孩子」行為，然後期望孩子能夠即時作出改善。但是，這些應對措施在管教的層面上，卻並非完善的回應方法。如果家長只著眼於即時停止孩子哭鬧、大叫、撒野等問題行為，管教就會變得很艱難。家長的某些回應更會觸發孩子更嚴重或長遠的行為或情緒問題。

回應孩子的情緒

當孩子經歷沮喪、惱怒等負面情緒時，與他們理性地分析問題是行不通的。家長首先要做的，是去回應他們的情緒需要，之後才一步步地教導孩子如何處理他們的情緒。



認識情緒的意義及功用

父母要明白，情緒是有意義和功用的。情緒有助我們適應環境，幫助我們在有需要時作出適當的回應和採取行動。每一個情緒背後都有其獨特的身體感覺、名稱、需要、以及相應行為。以憤怒作為例子，憤怒（情緒的名稱）會令我們心跳加速，身體發熱，肌肉感到繃緊（身體感覺）。憤怒令我們知道要保障自己的權益，免受侵犯（需要），驅使我們為自己定下界線，不隨便讓別人逾越、踐踏（相應行為）。

成為孩子的情緒教練

要孩子能有效地管理自己的情緒，父母便要成為他們的情緒教練。父母需要去聆聽孩子的想法和感受，描述他們的情緒感受，肯定他們的情緒，並滿足他們情緒和實際上的需要。家長亦應以非批判性的方式去處理孩子的情緒。當情緒波動時，孩子很可能會說出一些具傷害性的說話，又或者威脅會做出傷害自己和別人的行為。這時候，家長往往只看到表面的問題行為，繼而批評孩子的不是以及要求他們即時的服從。

可是，當情緒不穩的孩子聽到家長批判和命令時，他們的負面情緒很可能會越演越烈，令事情變得一發不可收拾。所以，家長不能被孩子的情緒牽著走，反而要明白孩子的情緒其實在告訴我們他們的需要，是他們尋求協助的訊號。要幫助孩子有效地管理自己的情緒，家長便要明辨孩子負面情緒背後的需要，而不是被牽扯進孩子的情緒當中，模糊了焦點。切記，孩子的行為可能是錯誤的，但他們的情緒感受並沒有錯。作為家長，我們應該盡量接納和肯定孩子的情緒。



理解和認同孩子的情緒

要成為孩子的情緒教練，讓他們學習如何正確地表達情緒，家長要掌握兩個重要的技巧。第一，要先肯定孩子的情緒。家長可以利用適切的字眼去形容、描述孩子的感受，這樣可以令孩子知道家長明白他們的感受，並且能夠理解他們為什麼有這種感受。此舉是為了向他們傳遞一個「我懂你」的訊息。家長可以嘗試用以下的表達方式：

「我明白你點解覺得(加入情緒字眼，例如受傷害、騾、挫敗、冇信心等等)，因為(加入原因，例如你認為唔公平、媽媽成日都話唔准、呢件事對你嚟講好困難、一定會失敗、別人不喜歡你等等)。」

所謂的原因可以是單純的假設或推測，未必需要反映事實。家長只是估計為何孩子感到失落和有甚麼事情煩擾他們。不過，由於家長比其他人更了解自己的孩子，所以他們的估計大多數是正確的。過程中最重要的是令孩子知道家長重視並且理解他們的感受，願意從他們的角度看事情。家長需真誠地協助孩子處理他們的情緒及令他們感到被了解、被接納，而非被蔑視、嘲諷、批判或討厭。

第二個技巧是去支援孩子的情緒需要，給予他們安慰、肯定或喘息的空間，令他們知道自己是安全的和被保護的，沒有人或事會傷害他們。可是，不少家長往往太心急去為孩子提供不同的解難方案(例如：你咁做咪得囉)，或者一面倒地提供正面信息，盲目地做孩子的啦啦隊(例如：俾啲心機，你一定做到喎)。當然，家長這樣做是出於好意，希望孩子能夠振作點，快快解決問題，這樣便不會覺得難過。可是，這並非有效的情緒支援。情緒支援的基礎，在於接納和肯定負面情緒。安頓好情緒，大腦中邏輯思維的部分才能啟動，開始理性的解難分析。



不同的情緒會用到不同的支援方式。孩子感到難過時，家長需要給予安撫；孩子感到憤怒時，家長需要為他們的行為訂立安全界線；孩子感到羞愧時，家長需要肯定他們的價值；孩子感到焦慮時，家長需要教他們挑戰不合理的想法。詳細的處理技巧和實踐方法，家長可能需要尋求專業意見，以及從實戰中累積經驗。但大前提是要先讓孩子知道，家長接納並且明白他們的處境和感受。以下是一些如何肯定和支援孩子情緒的例子：

<p>在孩子覺得傷心時給予安慰</p>	<ul style="list-style-type: none"> “我看得出你現在很難過，因為你的好朋友不能來我們家玩。寶寶，可以難過一下，沒關係的。” “因為下雨，所以我們現在不能去公園，你一定覺得很失望。其實爸爸媽媽也和你一樣很失望呢！”
<p>為生氣行為訂立安全界線</p>	<ul style="list-style-type: none"> “我知道你現在一定很生氣，因為有人搶走了你的玩具，但我們不可以動手打人或者呼喝別人。” “拿不到你最喜歡的綠色氣球，你現在一定覺得非常沮喪，讓我們到一旁喝點水，冷靜一下吧。”
<p>孩子感到羞愧時要給予肯定</p>	<ul style="list-style-type: none"> “在表演時忘記舞步，感到尷尬很正常。沒關係，我會支持你的！” “你不懂得回答老師的問題，是有點可惜，難怪你覺得不高興。”
<p>挑戰不合理想法所帶來的憂慮</p>	<ul style="list-style-type: none"> “我知道你感到害怕，但我們即管看看衣櫃是否真的有怪物！” “我知道你在擔心雷暴和大雨，但我們在家中是絕對安全的！”



成為孩子的情緒教練，幫助他們有效地處理情緒，可以減少他們的問題行為。這樣，家長在忙碌的生活中便能過得比較輕鬆。然而，家長需謹記，幫助孩子學習處理負面情緒並非只為停止他們的問題行為。更長遠、更重要的目標是協助孩子學習管理情緒，培養自我調節的能力，將來遇上困難或情緒危機時，能夠自我安撫，不被情緒牽絆。其實，孩子每一次的情緒爆發都是一個教導的良機，家長應借機輔導孩子情緒調節的步驟，示範給他們看如何去辨識情緒、肯定情緒和解決問題。那麼，隨著孩子成長，他們便能不斷練習和進一步掌握調節情緒的技巧。此外，情緒輔導的過程可使家長和孩子的關係變得更親密，讓家長的管教更有成效。能夠有效地管理情緒，孩子才能將心思放在其他方面，例如去建立社交關係、創作等等。

家長自身的情緒調節

除了幫助孩子學習如何調節情緒，家長亦必須先覺察並適當地回應自己的情緒需要。俗語有云：言傳身教；可是，講道理永遠不及以身作則來得實際及有果效。家長在遇到問題或心情不佳時如何待人處事，如何處理自己的情緒，孩子都看在眼內。家長應多審視和留意自己的情緒管理，例如，有否呼喝或怪責別人？凡事諸多挑剔、常常批評別人？又會不會容易因挫敗而放棄？

對一些未能有效處理自己情緒的家長而言，要成為孩子的學習對象實在不容易。事實上，不少家長從小到大也沒有學習過如何處理自己的情緒；有部份家長甚至會否定或逃避自己的情緒。假如你也有這些習慣，可嘗試在日常生活中，多留意自己想法和情緒反應。當家長越來越掌握自己的情緒，便能更有效調節自己對孩子的情緒作出的反應和提供一個情緒氣氛較穩定的環境給孩子。另外，家長亦可以設身處地，嘗試想像當自己難過的時候，希望別人如何回應自己，從而明白孩子希望被明白和被支持的需要。



以下是一些接納和肯定孩子情緒的小建議：

- 和孩子建立和維持水平線的眼神接觸
 - 保持一個較柔和及富有同理心的面部表情
 - 保持一把溫和而平靜的聲線
- ◇ 留意自己的身體語言，切忌擺出具有恐嚇性姿態(有時候適當地加入一些幽默，例如模仿孩子的表情和動作也是一個可行的技倆)
- ◇ 選擇一個合適的時候作出回應，可先讓孩子把他們的感受表達出來
- ◇ 時刻留意自己回應的強度，要保持冷靜和有耐性
- ◇ 觀察自己身體的動作，例如彎下腰，保持慢而從容的動作
- ◇ 運用一些身體的接觸，例如輕拍膊頭或抱一抱孩子

參考資料及更多閱讀：

1. 教孩子跟情緒做朋友：不是孩子不乖，而是他的左右腦處於分裂狀態！（0~12歲的全腦情緒教養法）
作者：丹尼爾·席格，蒂娜·布萊森
2. 教養，從跟孩子的情緒做朋友開始：孩子鬧脾氣，正是開發全腦的好時機
作者：丹尼爾·席格，蒂娜·佩恩·布萊森
3. 怎樣教養高EQ小孩
作者：瓊安·德克特兒
4. 你會聽，孩子就肯說：親子溝通六大妙方
作者：安戴爾·法柏、伊蓮·瑪茲利許
5. 父母怎樣跟孩子說話
作者：海穆·基·吉諾特



6. 覺醒父母：找回你和孩子的內在連結，成為孩子最佳的心靈成長夥伴
作者：喜法莉·薩貝瑞
7. Emotion-Focused Family Therapy. <http://www.emotionfocusedfamilytherapy.org>
8. Gottman, J. M. & Declaire, J. (1998). *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting*. New York, NY: Simon & Schuster.
9. Havighurst, S. S., Kehoe, C. E., Harley, A. E., & Wilson, K. R. (2015). Tuning in to Kids: An emotion focused parenting intervention for children with disruptive behaviour problems. *Child and Adolescent Mental Health*, 41-50.
10. Siegel, D. J. & Bryson, T. P. (2012). *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*. London: Constable and Robinson.
11. Siegel, D. J. & Bryson, T. P. (2015). *The Whole-Brain Child Workbook: Practical Exercises, Worksheets and Activities to Nurture Developing Minds*. Eau Claire, WI: PESI Publishing & Media.



衛生署兒童體能智力測驗服務
香港特別行政區政府

2021年7月版 © 版權所有

