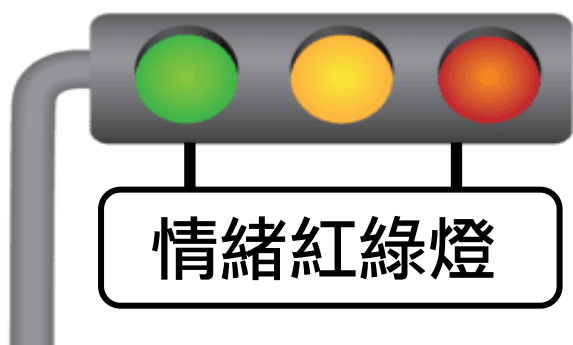


情緒小錦囊



很多時候處理孩子孩子情緒失控的時候時，家長容易被牽動情緒。當情緒高漲時，我們需要停一停、想一想。

情緒紅綠燈

- 紅燈 停一停
- 黃燈 冷靜靜
- 綠燈 再處理

紅燈停一停：憤怒急剎車

當我們憤怒時，第一件事提醒自己停一停，避免與孩子有直接的眼神接觸，以免更易觸怒情緒。不妨試試深呼吸、飲水、洗臉冷靜一下情緒。避免因一時衝動而作出失控行為，如：「推撞、拍枱、扔東西…」，否則只會火上加油。容讓自己暫時離開，安靜一下。

黃燈想一想：尋找安靜空間

當開始平靜下來時，給自己安靜空間，想一想，問一問：「為什麼這麼憤怒？」、「憤怒有用嗎？」、「為何孩子有這樣的反應？」，切記不要傾向負面一方去想或災難化現時的處境。想出一些正面有效的方法去解決問題。

綠燈行一行：重新接軌紅燈

父母與孩子溝通過程最重要是互相尊重，才明白對方的困難，嘗試讓孩子先表達自己，然後我們再回應孩子的感受。一起找出可行的解決方法，並與孩子一同實踐。

無論大人或小朋友都會有情緒，情緒不分對與錯，讓我們一起正面面對，培養孩子以合宜的方法作表達吧！

香港保護兒童會

百佳員工慈善基金幼兒學校

育苗天地

兒童情緒知多D

父母每天辛勞地照顧孩子，總會遇到孩子情緒失控的時候。孩子情緒失控原因，大致可分為 3 種，包括：(1) 需求沒有被滿足、(2) 無法清楚表達需求、(3) 他人不懂自己的需求。他們最普遍會以尖叫、哭鬧的方式來表達。這些時間難免會讓父母感到無助和失落。今天，就讓我們分享一些小錦囊，一起擁抱孩子內心的焦慮和挫折，一步步為他們處理情緒。

心法原則

「先處理心情，再處理事情。」

千萬別在孩子情緒失控的狀態下說教，因為這樣只會造成反效果！

正念 4 步曲

第一步：把「否定」都收起

長期否定孩子的行為，容易導致他們的自我價值感低落，甚至覺得不被愛。因此我們要接納孩子出現負面情緒的時候。



第二步：描述情境，命名情緒

幫助孩子表達，減少無助感，並用語言描述情緒，同理他的感受，如：媽媽知道你現在很生氣……



第三步：陪伴孩子找情緒出口

沒有被表達或釋放出來的情緒，可能漸漸長成暴力或自卑，在安全的情況下，可給予孩子一些可行的發洩建議，如不倒翁、冷靜瓶等，讓孩子發洩。



第四步：教導孩子如何正確表達

我們可以擁抱、深呼吸幫助孩子平靜，讓孩子知道用說的比用哭的有效。當孩子平靜，便可教導孩子如何清楚地說出自己的需求。

