



壞情緒找上門？

教幼兒認識情緒

你今天過得開心嗎？開心的感覺是怎樣？傷心會流眼淚嗎？我們每天都會遇到不同的事情，引發不同的情緒反應。當孩子出現負面情緒時，家長應該如何教幼兒認識和適當地表達情緒，好讓他們建立樂觀的個性？各校相繼開學，對於初次上學的小朋友，家長可以怎樣幫助他們適應校園生活呢？

撰文・攝影/Mavis Yeung 設計/Ku Ku



(左起) 教育心理學家劉佩兒姑娘、註冊社工及註冊遊戲治療師霍鈺雯姑娘及
註冊藝術(表達藝術)治療師何靖楠姑娘
東華三院何玉清教育心理服務中心

人有六種基本情緒，都是與生俱來的。當我們玩耍時，就會感到快樂；當要求未得到滿足，就會出現失望及悲傷情緒。事實上，每一個情緒都有其功用，就有如警鐘一樣，情緒是身體發出的訊號，意識到我們要對事件作出應對。由於幼兒的認知能力有限，他們表達情緒的方式比較簡單直接。無論是大、小事，甚至在爸爸媽媽眼中，雞毛蒜皮的事情都足以影響小朋友的情緒。也許期望與現實有落差、感官上受到刺激，對某事感到害怕，又或者未能好好處理人際關係，孩子就會哭泣、扁嘴、尖叫、發脾氣……很多家長都會視作為「扭計」，否定子女的情緒需要。久而久之，當孩子出現相同情緒時，寧願抑壓、收起，都不敢把情緒表達出來，影響其情緒健康。教育心理學家劉佩兒姑娘曾接過一名中學生的個案，由於他在成長過程中，父母一直否定他的負面情緒，讓他學會抑壓負面感受，甚至因自己有負面情緒而感到自責。在沒有合適的途徑疏導下，很容易出現情緒問題。她續說：「家長最難分辨是情緒和調節情緒的能力。要知道情緒是與生俱來，無可避免，而調節情緒則需要後天培養。」調節情緒的能力與大腦發展有關，一般來說，3至5歲是培養孩子調節情緒能力的黃金期，而大腦發展要到大約25歲才算是基本發展完成，所以我們要把握這個階段，陪伴孩子學懂表達、調節自己的情緒，並學習作出適當的對策，增強抗逆能力。

情緒沒有對錯之分

很多大人慣說「不准驚」、「不准哭」……無形之間令孩子誤以為負面情緒是不好的東西。註冊社工霍鈺雯姑娘舉例說：「當你排隊時，有人打尖會感到生氣，正因為我們懂得生氣，才能維護社會公義和正確的價值觀，請打尖的人遵守秩序。另外，當我們得知眼前有危險時，我們會感到害怕，逃離危險的環境，害怕能使我们免受傷害。所以，每個情緒都有功用，重點是我們要如何調節情緒，而不致影響日常社交和生活。」

首先，我們可以把握日常生活每一個Teachable moments，教小朋友認識情緒。當子女感到害怕，鼓勵家長與孩子一起經歷和面對。譬如：「爸爸/媽媽看見你身在抖震，知道你真的很害怕。」小朋友慢慢就會將「害怕」一詞放到腦海，知道原來這就是害怕的情緒。同時，亦可以形容其身體反應，原來害怕時，心仔會卜卜跳、冒汗、手震……讓小朋友逐步地認識情緒。其後，家長可以拆解背後原因，引導小朋友說出來，「哦，原來你不小心把湯倒翻了，所以感到害怕，怕被我責罵……」

霍姑娘提醒，當小朋友情緒激動、發脾氣時，家長大聲責罵，容易令孩子的情緒更加激動。家長適宜同理小朋友的情緒後，再引導他們思考合宜的情緒表達方法。有些小朋友會以發脾氣、打人、到處搞破壞等發洩不快，畢竟爸爸媽媽不能時刻陪伴子女，我們可以教孩子宣洩情緒的三大原則，鼓勵他們恰當地表達內心感受。

發洩情緒Golden Rules

- 1 不可以傷害自己
- 2 不可以傷害別人
- 3 不可以破壞物件

借助繪本學習情緒

透過繪本或故事書的人物經歷，形容其樣貌、表情和內心世界，從旁加插一點正面的訊息，是教導小朋友學習情緒的好方法。註冊藝術(表達藝術)治療師邱姑娘表示：「情緒繪本多分為兩類型，第一類是透過故事情節和人物，帶出背後訊息。第二類則以教導為主，例如：透過圖畫及簡單文字描述開心是怎樣的、傷心是怎樣的……兩者均有其好處，家長可以視乎想小朋友學到甚麼而作出選擇，只要能夠引起讀者共鳴，便是一本好的繪本。」對孩子來說，因為並非直接講述自身經歷，這樣會較有安全感，家長其後可與他一起討論不同行為將帶來甚麼後果或是提出解決方法，從而加深對情緒的認識。

處理情緒四部曲

1. 察覺孩子的情緒

很多時小朋友無緣無故鼓起腮的樣子，也許他們未必知道自己都正在生氣，又不會主動說出為何生氣。家長第一步要先察覺孩子的情緒有異，留意他們的身體反應。

2. 接納孩子的感受

家長要有接納孩子出現情緒的同理心，不要一下子便破口大罵：「你做乜又發脾氣呀？」家長可透過身體接觸讓子女的情緒冷靜下來，然而不同情緒所需的安慰各異，無論如何，都要讓孩子知道爸爸媽媽會陪伴左右，並給予他們一份肯定及接納。

3. 表達情緒

家長可以用語言代子女訴說感受：「你皺起眉頭，好像有點不開心！」形容他的表情、身體反應。其後可以充當偵探的角色，猜想其背後原因，孩子自然願意透露更多和表達內心的感受，從而疏導情緒。

4. 解決問題

家長都希望盡快把問題解決，然而前三部曲才是最重要，所以必須按部就班。待孩子的情緒安定下來，家長再重組事情的經過，與他們一起想想解決方法。謹記要給予子女思考的時間，切勿一下子就提出方案，這樣就白白剝奪了他們成長的機會。例如：「你不小心把湯倒翻了，現在應該怎麼辦？」

家長都會情緒大爆發

當我們急於「撲火」，有時衝口而出的說話或許會令情況火上加油。「你不要再哭了，你再哭很多人看著你呢！」這正正是源於社會大眾不接受人有情緒，發洩會換來冷眼，連帶同行者也要承受無形的壓力。邱姑娘說：「其實小朋友有情緒乃正常反應，爸爸媽媽自身的情緒也同樣重要，在街上或許會受到旁人的閒言閒語，甚至被質疑不會教孩子，結果自身的情緒容易受牽動，未能冷靜地處理。這時候，不妨嘗試背過臉、深呼吸，關上耳朵吧！即使現實中很難做到，但不管有多難也要努力嘗試。慢慢你會發現，只要自己冷靜下來，再處理小朋友的情緒會容易得多。」

NG!

家長不能說的話/做的事

1. 避免說抑壓情緒的句子或是否定的情緒

- 「男孩子不能哭」
- 「芝麻綠豆的事有甚麼好哭呢？」

2. 與第三者比較的說話

- 「你看看，妹妹比你小都不害怕呢！」
- 「隔壁的小朋友都沒有哭，為何你哭了呢？」

3. 訴諸群眾壓力

- 「你看，哥哥姐姐都取笑你了。」

4. 逃避負面情緒

- 「你上學不開心嗎？不如今天直接不要上學，我們出去玩。」

靜下來聽得更清楚

相信不少家長也試過每次按捺不住，向孩子爆發情緒，之後又會感到內疚。當家長意識到情緒即將爆發，便應給自己一個「Time out」，暫時離開熟悉的空間，在孩子安全的情況下，如在房間休息一會或抽出15分鐘到公園逛逛。在安靜獨處的時間，察覺和回顧自己的狀態，心情平復下來後，思緒會更加清晰。回來再坦率地跟孩子解釋爸爸/媽媽生氣的原因，並與他們討論更好的處理方法，避免同樣事件重演。其實面對這樣的情況，十次當中家長能夠有三次做到，以平靜的心處理孩子鬧情緒，已經做得很好。霍姑娘笑言：「每一次的關係破裂都可以修補，即使一天之中破裂多次，只要我們願意與小朋友的情緒再次連結，同理他們的感受，小朋友是十分願意再與我們親近。作為大人，我們要覺察自己，才能令親子關係再次拉近。」

開學了！

3個階段

助孩子適應校園生活



預習篇

初次開學的孩子，難免有點緊張。爸爸媽媽不妨先做資料搜集，為子女建立心理準備。譬如提前講述一下校園的生活、瀏覽學校網頁、看看小朋友上課時的照片，或是預先到學校附近逛逛，熟悉上學的路線。平日不停的預演和綵排，直至開學日，緊張的心情自然放鬆許多。然而，家長的心理狀況亦很重要，小朋友快將開展校園生活，或多或少都會擔憂，生怕孩子與同學相處不來、擔心茶點能不能吃飽、會不會自己上廁所……其實父母湧現擔心的情緒，小朋友都能察覺和感受。並非不允許家長擔心，但要適時放手，用冷靜淡定的心情應對，感染孩子樂觀地展開校園生活。

開學日篇

若然在開學日時，孩子雙眼通紅，不願踏入校門，家長就可以試試運用處理情緒四部曲！我們要接納子女的感受，體諒他們面對新環境會感到害怕，而且從未長時間離開媽媽，這些感受可代孩子一一訴說，能起安撫、疏導情緒的作用。在開學首天，出現分離焦慮、擔心的情況是正常不過的事，家長應擁抱這個現況。

劉姑娘分享，曾有家長將全家福放在孩子的口袋裡，或是將一隻小玩偶收在書包內，表示陪伴他上學，都有助提升安全感。霍姑娘亦提到一本繪本的內容，可引用當中提及的「魔法親親」：媽媽在孩子的手親吻，告訴他如果想念媽媽的話，可以想起媽媽給予的這個魔法親親一直陪伴左右，從而給予孩子一份肯定和信心。可是，有些家長早早就使出「法寶」，反而令小朋友認為爸爸媽媽對自己沒有信心，所以根據實際情況應對吧！

適應期 | 至3個月

個性不同的小朋友，適應期都不一樣，普遍的孩子需要1至3個月適應期，有些小朋友更長達一年。家長要覺察自己不要過分心急，避免將孩子與人比較，「你睇吓人哋都唔喊，你喊乜嘢？」這樣反而會令小朋友更加不知所措，而他們對環境的不適應可源於千千萬萬個可能，家長需查找真正的原因，方能對症下藥，「曾有小朋友不喜歡上學，原因是怕外籍的英語老師，家長可以帶孩子多看看不同國籍和膚色的人士。亦有小朋友吃茶點太慢，老師又要求他一定要全部吃完，因受到壓力而害怕上學。」因此，每一件小事都有可能成為小朋友抗拒上學的原因。

劉姑娘又補充，家長要與子女做好分離的適應。「有些家長見小朋友步入課室，以為他適應得不錯就馬上離開。豈料小朋友一轉頭，發現不見媽媽，這突然地消失反而令其陷入焦慮。爸爸媽媽可以提前與小朋友作約定，跟老師和小朋友一起玩之後，就會接他回家！」

學期篇

開學後，孩子的情緒可能變得敏感，有時更會有倒退行為。他們面對環境的轉變，短期內未能完全適應，不過家長毋須過度敏感，過分保護只會令子女無法獨自面對。「曾遇過家長，只要子女稍稍出現負面情緒，就認為會對他造成永久傷害。事實上，人有少許的不安情緒正常不過，反而家長可借此教孩子學習表達，讓其知道原來自己的聲音得到聆聽和尊重，是成長的經歷。」要是子女在學的情況需要協助，爸爸/媽媽才跟老師溝通、反映，讓孩子開心愉快地學習。

