

【培育快樂孩子】如何教孩子情緒管理？

很多時我們誤會了這問題的根本，以為我們要做的，是管理/管教孩子，而不是讓孩子學會管理自己的情緒。因為這個落差，於是不自覺選了錯誤的方法與孩子相處。近日大家再次回復在家的困獸鬥，面對孩子時，大家不妨先回答以下問題：

當孩子哭，我們第一時間會跟他/她說甚麼？
而當下，我們最想他/她做甚麼？
我們慣常用的方法，通常湊效嗎？



當孩子哭鬧，最常聽見的回應是「做乜少少事又喊？」、「男仔嚟架，喊乜嘢？」或「唔喊，笑番先。」以上的說法各有原因，第一，可能是小朋友的確哭的頻率多，令父母覺得頭痛。第二是，傳統觀念限制了我們的想法。第三，是我們真的很心痛孩子哭泣，所以想他盡快回復心情。但無論是何原因，這些回應都只有同一謬誤，全都在否定孩子的感受。

你知道嗎？情緒和感受不會因被否定而平伏，孩子亦不會因為被拒絕而學會情緒管理的。若我們一味只要止住他哭，多數的結果也是只會令孩子繼續哭，或因被威嚇而停止。小朋友不是機械人，不是我們按一個「Delete」掣，然後就會沒有了情緒，因此上述回應不會湊效。若希望孩子能有高商（EQ - Emotional Intelligence），不妨參考以下 5 個有助孩子情緒管理的要點。

1. 鼓勵小朋友講出感受

邀請小孩子說出所想和所感受到的情緒，並教導他形容那感受，「是的，當我騾時，我也會面紅耳熱……」讓孩子明白有情緒是正常的，激動地說話，並說得面紅耳熱，這是「騾」。

2. 接受及接納孩子所有情緒

不要說「我唔准你喊」，試著說「你看來有點傷心，你唔開心是因為……」，然後給時間孩子說出感受的由來及原因，讓他知道我們樂意聽。

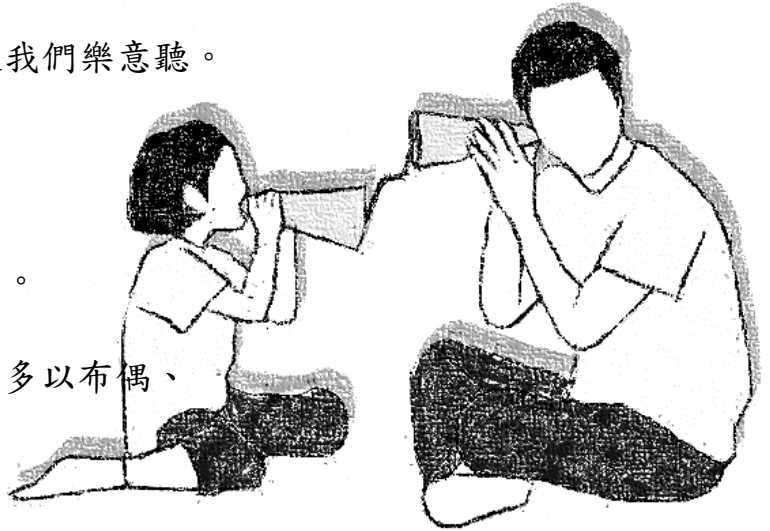
3. 平日找機會談感受

能在激動情緒時表達感受，是有難度的。

想孩子更好表達及更好掌握情緒，平日多以布偶、

Role Play 等方式嘗試演繹，甚至多看

故事書，特別是情緒繪本，這都是切實可行的好辦法。



4. 別怕衝突

當孩子情緒要爆發時，別逃避亦不要鼓勵他逃避。視衝突為學習解決問題的機會，並冷靜地討論，一同拆解如何解決這個爆發時刻，這是一種解難能力，亦是正確面對的方法。

5. 以身作則

我們也請真實面對自己的感受，是的，我也可以不開心、也會失望的。但更要身教示範如何有建設性地解決問題。父母的責任，不在於改變孩子的感受，而在於幫助他以建設性的方法表達。

能被接納的孩子，才懂得感受愛，這樣生活的孩子，才會活得自信快樂。

資料來源：

吳凱霖

https://www.hkedcity.net/parent/challenges/page_610b999c316e837d393c9869

2021年8月27日