



培养儿童发展系列

情绪行为篇

处理孩子的负面情绪（四至六岁）

要处理孩子的负面情绪，可能是其中一样最令家长感到困扰的事。为了要平息尴尬和减少麻烦，家长很多时都会因为急于应付孩子的负面情绪而讲出一些带有埋怨或批判的说话，例如，「你好即刻同我停喇！」，「你再喊，我就以后都唔带你出去玩！」或是「点解你次次都系咁？」。有时候，家长又会过于理性地和孩子分析他们的问题行为，甚至乎不停论述怎样才算是「好孩子」行为，然后期望孩子能够实时作出改善。但是，这些应对措施在管教的层面上，却并非完善的回应方法。如果家长只着眼于实时停止孩子哭闹、大叫、撒野等问题行为，管教就会变得很艰难。家长的某些响应更会触发孩子更严重或长远的行为或情绪问题。

回应孩子的情绪

当孩子经历沮丧、恼怒等负面情绪时，与他们理性地分析问题是行不通的。家长首先要做的，是去响应他们的情绪需要，之后才一步步地教导孩子如何处理他们的情绪。



认识情绪的意义及功用

父母要明白，情绪是有意义和功用的。情绪有助我们适应环境，帮助我们在有需要时作出适当的响应和采取行动。每一个情绪背后都有其独特的身体感觉、名称、需要、以及相应行为。以愤怒作为例子，愤怒（情绪的名称）会令我们心跳加速，身体发热，肌肉感到绷紧（身体感觉）。愤怒令我们知道要保障自己的权益，免受侵犯（需要），驱使我们为自己定下界线，不随便让别人逾越、践踏（相应行为）。

成为孩子的情绪教练

要孩子能有效地管理自己的情绪，父母便要成为他们的情绪教练。父母需要去聆听孩子的想法和感受，描述他们的情绪感受，肯定他们的情绪，并满足他们情绪和实际上的需要。家长亦应以非批判性的方式去处理孩子的情绪。当情绪波动时，孩子很可能会说出一些具伤害性的说话，又或者威胁会做出伤害自己和别人的行为。这时候，家长往往只看到表面的问题行为，继而批评孩子的不是以及要求他们实时的服从。

可是，当情绪不稳的孩子听到家长批判和命令时，他们的负面情绪很可能会越演越烈，令事情变得一发不可收拾。所以，家长不能被孩子的情绪牵着走，反而要明白孩子的情绪其实在告诉我们他们的需要，是他们寻求协助的讯号。要帮助孩子有效地管理自己的情绪，家长便要明辨孩子负面情绪背后的需要，而不是被牵扯进孩子的情绪当中，模糊了焦点。切记，孩子的行为可能是错误的，但他们的情绪感受并没有错。作为家长，我们应该尽量接纳和肯定孩子的情绪。



理解和认同孩子的情绪

要成为孩子的情绪教练，让他们学习如何正确地表达情绪，家长要掌握两个重要的技巧。第一，要先肯定孩子的情绪。家长可以利用适切的字眼去形容、描述孩子的感受，这样可以令孩子知道家长明白他们的感受，并且能够理解他们为什么有这种感受。此举是为了向他们传递一个「我懂你」的讯息。家长可以尝试用以下的表达方式：

「我明白你点解觉得(加入情绪字眼，例如受伤害、黱、挫败、冇信心等等)，因为(加入原因，例如你认为唔公平、妈妈成日都话唔准、呢件事对你嚟讲好困难、一定会失败、别人不喜欢你等等)。」

所谓的原因可以是单纯的假设或推测，未必需要反映事实。家长只是估计为何孩子感到失落和有甚么事情烦扰他们。不过，由于家长比其他人更了解自己的孩子，所以他们的估计大多数是正确的。过程中最重要的是令孩子知道家长重视并且理解他们的感受，愿意从他们的角度看事情。家长需真诚地协助孩子处理他们的情绪及令他们感到被了解、被接纳，而非被蔑视、嘲讽、批判或讨厌。

第二个技巧是去支持孩子的情绪需要，给予他们安慰、肯定或喘息的空间，令他们知道自己是安全的和被保护的，没有人或事会伤害他们。可是，不少家长往往太心急去为孩子提供不同的解难方案（例如：你咁做咪得嘍），或者一面倒地提供正面信息，盲目地做孩子的拉拉队（例如：俾啲心机，你一定做到㗎）。当然，家长这样做是出于好意，希望孩子能够振作点，快快解决问题，这样便不会觉得难过。可是，这并非有效的情绪支持。情绪支持的基础，在于接纳和肯定负面情绪。安顿好情绪，大脑中逻辑思维的部分才能启动，开始理性的解难分析。



不同的情绪会用到不同的支持方式。孩子感到难过时，家长需要给予安抚；孩子感到愤怒时，家长需要为他们的行为订立安全界线；孩子感到羞愧时，家长需要肯定他们的价值；孩子感到焦虑时，家长需要教他们挑战不合理的想法。详细的处理技巧和实践方法，家长可能需要寻求专业意见，以及从实战中累积经验。但大前提是要先让孩子知道，家长接纳并且明白他们的处境和感受。以下是一些如何肯定和支持孩子情绪的例子：

<p>在孩子觉得伤心时给予安慰</p>	<ul style="list-style-type: none"> “我看得出你现在很难过，因为你的好朋友不能来我们家玩。宝宝，可以难过一下，没关系的。” “因为下雨，所以我们现在不能去公园，你一定觉得很失望。其实爸爸妈妈也和你一样很失望呢！”
<p>为生气行为订立安全界线</p>	<ul style="list-style-type: none"> “我知道你现在一定很生气，因为有人抢走了你的玩具，但我们不可以动手打人或者呼喝别人。” “拿不到你最喜欢的绿色气球，你现在一定觉得非常沮丧，让我们到一旁喝点水，冷静一下吧。”
<p>孩子感到羞愧时要给予肯定</p>	<ul style="list-style-type: none"> “在表演时忘记舞步，感到尴尬很正常。没关系，我会支持你的！” “你不懂得回答老师的问题，是有点可惜，难怪你觉得不高兴。”
<p>挑战不合理想法所带来的忧虑</p>	<ul style="list-style-type: none"> “我知道你感到害怕，但我们即管看看衣柜是否真的有怪物！” “我知道你在担心雷暴和大雨，但我们在家中是绝对安全的！”



成为孩子的情绪教练，帮助他们有效地处理情绪，可以减少他们的问题行为。这样，家长在忙碌的生活中便能过得比较轻松。然而，家长需谨记，帮助孩子学习处理负面情绪并非只为停止他们的问题行为。更长远、更重要的目标是协助孩子学习管理情绪，培养自我调节的能力，将来遇上困难或情绪危机时，能够自我安抚，不被情绪牵绊。其实，孩子每一次的情绪爆发都是一个教导的良机，家长应借机辅导孩子情绪调节的步骤，示范给他们看如何去辨识情绪、肯定情绪和解决问题。那么，随着孩子成长，他们便能不断练习和进一步掌握调节情绪的技巧。此外，情绪辅导的过程可使家长和孩子的关系变得更亲密，让家长的管教更有成效。能够有效地管理情绪，孩子才能将心思放在其他方面，例如去建立社交关系、创作等等。

家长自身的情绪调节

除了帮助孩子学习如何调节情绪，家长亦必须先觉察并适当地响应自己的情绪需要。俗语有云：言传身教；可是，讲道理永远不及以身作则来得实际及有果效。家长在遇到问题或心情不佳时如何待人处事，如何处理自己的情绪，孩子都看在眼里。家长应多审视和留意自己的情绪管理，例如，有否呼喝或怪责别人？凡事诸多挑剔、常常批评别人？又会不会容易因挫败而放弃？

对一些未能有效处理自己情绪的家长而言，要成为孩子的学习对象实在不容易。事实上，不少家长从小到大也没有学习过如何处理自己的情绪；有部份家长甚至会否定或逃避自己的情绪。假如你也有这些习惯，可尝试在日常生活中，多留意自己想法和情绪反应。当家长越来越掌握自己的情绪，便能更有效调节自己对孩子的情绪作出的反应和提供一个情绪气氛较稳定的环境给孩子。另外，家长亦可以设身处地，尝试想象当自己难过的时候，希望别人如何响应自己，从而明白孩子希望被明白和被支持的需要。



以下是一些接纳和肯定孩子情绪的小建议：

- 和孩子建立和维持水平线的眼神接触
 - 保持一个较柔和及富有同理心的面部表情
 - 保持一把温和而平静的声线
- ◇ 留意自己的身体语言，切忌摆出具有恐吓性姿态(有时候适当地加入一些幽默，例如模仿孩子的表情和动作也是一个可行的伎俩)
- ◇ 选择一个合适的时候作出响应，可先让孩子把他们的感受表达出来
- ◇ 时刻留意自己响应的强度，要保持冷静和有耐性
- ◇ 观察自己身体的动作，例如弯下腰，保持慢而从容的动作
- ◇ 运用一些身体的接触，例如轻拍膊头或抱一抱孩子

参考数据及更多阅读：

1. 教孩子跟情绪做朋友：不是孩子不乖，而是他的左右脑处于分裂状态！（0~12岁的全脑情绪教养法）
作者：丹尼尔·席格，蒂娜·布莱森
2. 教养，从跟孩子的情绪做朋友开始：孩子闹脾气，正是开发全脑的好时机
作者：丹尼尔·席格，蒂娜·佩恩·布莱森
3. 怎样教养高EQ小孩
作者：乔安妮·德克特儿
4. 你会听，孩子就肯说：亲子沟通六大妙方
作者：安戴尔·法柏、伊莲·玛兹利许
5. 父母怎样跟孩子说话
作者：海穆·基·吉诺特



6. 觉醒父母：找回你和孩子的内在连结，成为孩子最佳的心灵成长伙伴
作者：喜法莉·萨贝瑞
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.



卫生署儿童体能智力测验服务
香港特别行政区政府

2021年7月版 © 版权所有

