

## 孩子鬧脾氣 家長冷靜勿發火

## 停—停想一想 情緒紅綠燈降溫

為人父母，當然想子女每天都笑面迎人，做家中的「開心果」。但現實是，孩子都會有不同的情緒，當憤怒、悲傷和恐懼來襲時，不少家長都會試圖極速控制場面，隨之而來的，就是「唔准發脾氣」、「好小事，點解要喊」、「有乜好驚」等連串批評或教訓的說話，非但無助舒緩小朋友的情緒，長遠更可能影響他們的成長發展。今期「P牌父母」，教養專家教大家如何做個出色的情緒教練，教出高EQ的子女！

文：沈雅詩



## 同一陣線

▶就算多樂天的小朋友，都會有情緒波動的時候，父母首要是接納子女的任何情緒，並以同理心回應他們的感受，讓孩子覺得你是跟他站在同一陣線的，自然會感到得安慰。  
( imtphoto@iStockphoto )

面對孩子情緒起伏、誇張哭鬧，許多父母都會視之為扭計，覺得討厭又心煩，甚至拋出一句「你好乞人憎」、「你再曳，我唔要你」，希望能嚇阻小朋友，使之盡快冷靜。慈慧幼苗教育主任、資深註冊社工吳彩輝（Rainbow）察覺到，不少家長會把負面情緒與不恰當行為混為一談，「其實兩者是需要分開去看的，我們不接納的，純粹是孩子的不恰當行為，例如打人、躺在地上、吼叫等，並非他們的負面情緒，甚至是整個人」。

Rainbow說，情緒無好壞之分，每種情緒都有它的功能和意義，應該被完全接納。她以「憤怒」、「悲傷」和「恐懼」3種情緒為例，稱各有其正面作用，「當我們面對不公平或被攻擊時，會覺得憤怒，驅使我們作出行動，去尋求公義、維護自身權益；失去摯愛的人、事、物，我們會感到悲傷，甚或流淚，這種情緒有助我們了解人生無常，並反思自身價值

▶年紀小的孩子或以哭鬧方式表達自己感受，家長可從旁協助他們解讀自身的情緒。  
( tylim@iStockphoto )



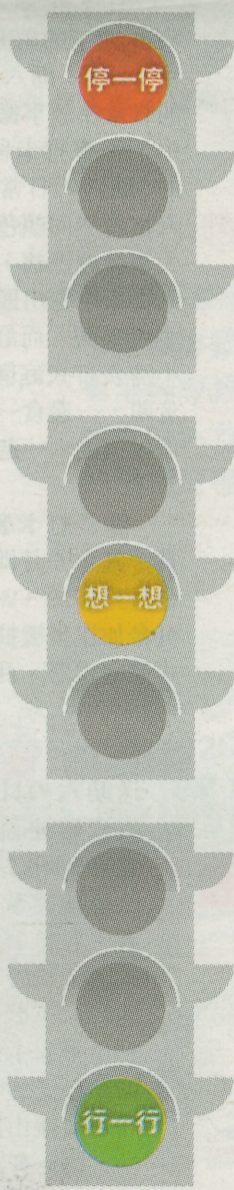
吳彩輝

(受訪者提供)

觀，促使我們變得更成熟。另外，我們悲傷時，會獲得別人的關顧與安慰，增強人與人之間的情感連結；至於恐懼，是我們面對潛在危險、感到生命受威脅時，自然產生的情緒反應，它能啟動自我防禦機制，幫助我們求生。

## 屢受責罵 孩子壓抑易損身心

她續指，若孩子每次出現上述情緒，都遭到家長責罵或譏笑，會容易令他們產生錯覺，誤以為有負面情緒是不對、羞愧的事，「久而久之，孩子會壓抑情緒，冰封自己的感覺，長遠來說不利精神健康，甚至衍生出情緒問題」。小朋友亦有可能「有樣學樣」，同樣不接納別人有情緒，形成惡性循環。因此，正確的情緒教育，其實對兒童往後的成長發展十分重要，而父母就是他們最佳的情緒教練。



## 當情緒教練 免出惡言

然而，要成為一個好的情緒教練，爸爸媽媽首先要有好的EQ！「身為比孩子成熟的大人，我們要先管理好自己的情緒，才能真正幫到小朋友。」Rainbow教路，萬一家長的神經線被孩子的不恰當行為觸動，可使用「情緒紅綠燈」來替自己降溫，以免作出傷害子女的言行。

## 紅燈：停—停

- 避免與孩子有直接的眼神接觸，免得看見孩子的嘴臉，火上加油
- 以深呼吸、飲水、洗臉來平定情緒，如情況許可的話，暫時離開現場
- 合上嘴巴，不說任何負面說話
- 雙手放在背後，互相抓住手掌，避免一時衝動，掌摑小朋友

## 黃燈：想一想

- 回復理智後，想一想，為什麼自己會「着火」
- 腦袋是否充斥一些非理性的想法，把事情災難化了，例如聯想到「幾歲人仔已經唔聽我話，再大啲點算」
- 找出令自己憤怒的真正原因，有助梳理情緒

## 綠燈：行—行

- 待彼此心情完全平復後，便要踏出一步，跟孩子重新接軌
- 只需輕輕告訴小朋友，若日後遇到類似的情況，該怎樣恰當地處理
- 毋須刻意重提不快事，甚至大興問罪，令孩子難堪



### 抑壓情緒

▲若小朋友的負面情緒，只換來父母的嚴厲責備或譏諷，非但無助他們紓緩壓力，更容易令小人兒誤以為有負面情緒是不對的，當他們不斷去抑壓，長遠來說，不利精神健康。

(BritCats Studio@iStockphoto)

### 冷靜處理

◀親子間的情緒容易互相牽動，萬一家長的神經線被子女的不恰當行為觸動，便需要馬上用「情緒紅綠燈」三部曲來替自己降溫，避免作出傷害小朋友的言行，令自己後悔莫及。(takasuu@iStockphoto)

## A

Address the feeling

### 「ACT」三部曲展共情 糾正不當行為

當父母訓練有素，不再懼怕子女鬧情緒後，「ACT」三部曲就可派上用場，應對孩子的不恰當行為。「簡單來說，就是回應感受、說出限制，及提供可行選擇。」

Rainbow 解釋，A 是 Address the feeling (回應感受)，舉例，小孩被人搶走玩具，憤而想動手打人，家長首先要回應他的情緒、感受：「媽媽知道你畀人搶走玩具，好嬲、好唔開心。」當家長能夠準確描述小朋友當刻所感：「知你很嬲」、「明白你很不開心」，而非馬上說教，已經有助緩和場面。

接着是 C，即 Communicate the limit (說出限制)。正如上述，回應了孩子的情緒狀態，不等於接納他的不恰當行為，下一步便要指出哪些是不被接納的舉止，例如：「你打人會令人覺得痛、人哋會受傷。」

表明限制後，第三步的 T，代表 Target the alternative (提供可行選擇)。Rainbow 說，家長可給孩子提供一些能被接納的行為選項，以爭玩具為例：

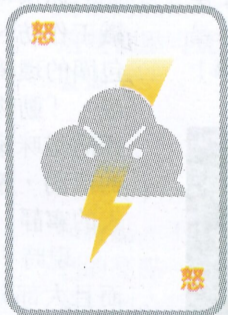
「你可以選擇話畀老師/媽媽聽，或者深呼吸冷靜離開一下。」從而讓小朋友明白，原來有更恰當、柔和的方式去處理問題的。

## C

Communicate the limit

## T

Target the alternative



▼父母可教導孩子聽音樂紓緩情緒。(surachetkamsuk@iStockphoto)



### 遊戲卡認識情緒 深呼吸聽音樂紓壓

但說到底，要培育出高 EQ 的孩子，還原基本步，是要讓他們先認識什麼是情緒，包括辨認及正確命名不同的感受。Rainbow 表示，家長平日可借助情緒表達卡，幫助小朋友學習更多情緒詞彙，「亦可以用『天氣報告』的方式，例如以『晴天』代表好心情、『打雷』就是怒氣沖天，引導小朋友形象化地表達自己的情緒」。

另外，教導孩子覺察身體變化，也有助他們更認識自己的情緒反應，「可以解釋給小朋友知道，情緒和身體反應之間的關係，例如憤怒時，我們會有面紅耳赤、身體發熱、心跳加速等感覺；若只是心跳加速，沒有其他表現，就可能是緊張而已」。她又鼓勵家長，在親子共讀時間，多選擇一些以情緒為題的繪本，讓小朋友在潛移默化下，學懂掌控情緒，「若孩子經常閱讀這類圖書，日子有功，當情緒來襲時，他們便會想起應該用什麼方法去紓緩，例如憤怒時可打枕頭發泄，而非去打人」。

不過，最重要的，還是父母的言行身教，給子女作好榜樣，Rainbow 稱：「有時候，不妨跟孩子閒聊一下情緒的話題，例如『媽媽今日工作好辛苦、有啲劫，感覺有啲悶悶不樂，所以我會選擇早啲休息』，讓小朋友了解情緒與行為之間的關聯。」爸爸媽媽也可教導孩子一些實際紓緩情緒的技巧，例如不开心時，可以深呼吸、聽音樂等，在生活上，若見到他們能加以運用，便要表達欣賞和作出稱讚，小朋友得到鼓勵，自然會愈做愈好。