

與情緒共舞



甚麼是情緒

當我們受到刺激，引發出內心感受、身體反應、想法與行動，就是情緒。



調節情緒的重要性



家長先調節及照顧自己的情緒，才有能力盛載孩子的情緒，且不會發洩在孩子身上。可以多做一些有助平靜情緒的活動，例如：運動、靜觀、畫畫、和朋友聊天等。

家長表達同理和接納可以穩定孩子的情緒。若想要改進孩子的行為，一定要先了解及處理孩子的感受，並和孩子建立良好的關係。



孩子生氣了，怎麼辦？

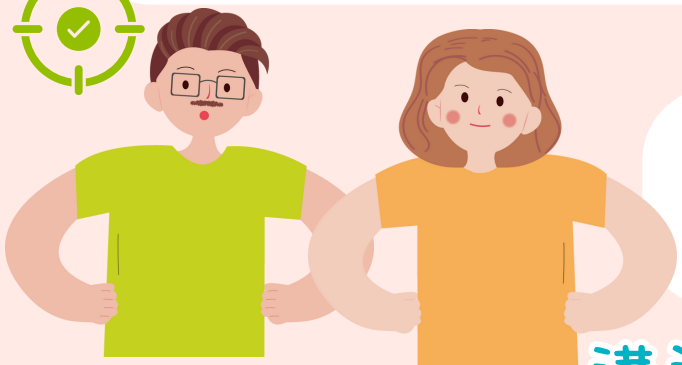


1. 家長先控制及穩定自己的憤怒，給予自己及孩子冷靜的空間。

2. 待大家平靜後，家長可以簡要說明自己見到的狀況和感受，並讓孩子表達憤怒的原因，最後與孩子討論恰當的表達方式。



3. 家長應實事求是，不批評和指責，避免翻舊帳。



溝通例子：

「我看見你很高興，你願意告訴我發生什麼事嗎？還是你想先休息一會兒，之後再告訴我？」

「你剛剛看起來很憤怒，我想是因為你不想做功課，我聽到你大聲責罵我，我感到很傷心。我希望我們可以好好地談談怎樣處理這個功課問題。不如你告訴我，你遇到甚麼困難？」

孩子很焦慮，怎麼辦？

- 孩子缺乏信心，覺得自己沒有價值，沒有能力，或遇到難以解決的問題，便會引發焦慮。
- 高年級的孩子特別容易因為學業成績及人際關係感到焦慮。
- 照顧者要引導孩子說出自己的擔心，陪伴面對困難，不要否定孩子的想法和感受。



我是笨蛋！

你不是！

你騙我，因為你是媽媽才這樣說，你只是想安慰我，你根本不了解我。

我已經說了你不是，如果你覺得自己笨，你就應該更加努力。

- 爭辯和否認是沒有用的
- 無法回應孩子的感受

例子：



我是笨蛋！

如果你認為自己很笨，那感覺一定不好受！看來你很擔心自己不夠好？發生了甚麼事令你這樣想？

- 讓孩子感到被了解
- 之後嘗試引導孩子表達自己的感受和經歷



孩子說謊了，怎麼辦？

- 內疚也會引發焦慮，因此孩子做錯事後，會因為害怕面對懲罰或不可預測的後果而說謊、找藉口來逃避責任。

例子：

你是不是偷了我的錢？

我沒有！

你還說謊？你明明偷了錢還不承認？你什麼時候學到那麼壞？我沒有你這樣的兒子！

我已經說了我沒有，你為甚麼不相信我！

- 強烈批評，馬上要求孩子解釋及道歉
- 孩子感到被逼到角落，不敢承認錯誤

我知道你偷了我的錢，我想知道你是否遇上了甚麼困難？可否告訴我到底發生了什麼事？

因為我想買遊戲機。

原來你一直很想要一部遊戲機，因為每個同學都有？你為何不直接告訴我？

對，很多同學都有遊戲機。但我覺得就算告訴你，你也不會買給我。

我承認我有我的擔心，因為我十分愛你。而現在我見到你為了遊戲機而放棄了誠實的品格，我覺得很心痛，我希望你以後有事可以先和我商量，我承諾會嘗試了解你的立場和想法。

- 給予孩子空間表達自己的想法，讓孩子感到被接納及安全，從而幫助孩子分享及面對。



孩子很傷心，怎麼辦？

- 照顧者保持同理心，設身處地從孩子的角度思考，例如「若我是這孩子，我會有甚麼反應和感受？」
- 耐心聆聽孩子面對困難的感受和想法，對孩子的處境表達明白和諒解，提供支持和陪伴，之後才一起想方法解決困難
- 照顧者不要否定孩子的感受，避免說教及壓抑孩子的情緒



我最近不開心，因為小天只約阿林去玩，都不約我。

這麼小事，你會不會太敏感了，不需要不開心啦，你自己看開一點，你主動約她們也一樣！

- 孩子感到被拒絕及被否定，以後不再分享自己的心事

例子：



我最近不開心，因為小天只約阿林去玩，都不約我。

我想你一定很受傷，因為你也很想和小天她們一起玩。

對啊，我覺得她們好像不在乎我。

我聽得出你很難受，因為你很在乎她們。媽媽和你一起想辦法去解決這個困難吧。你覺得怎樣做可以幫助你改善這麼狀況？