



學做情緒小管家

一般家長都認為小朋友鬧情緒、發脾氣是不應該的事，甚至會壓抑他們宣洩的情緒，當小朋友鬧情緒時，會被家長責罵，最終使雙方感情出現裂痕。其實適當地表達情緒是正確的行為，是小朋友成長必然的階段，只要得到家長正確的指導，他們就能成為情緒的小管家，懂得面對自己的問題，同時學習到正面的處理方法。



鬧情緒只是成長階段

提到情緒，其實不論小朋友或大人都會有鬧情緒的時候，並不是某一撮人的專利。根據臨床心理學家陳美鳳指出，小朋友鬧情緒只是他們成長必經的階段，成年人亦都會有鬧情緒的時候。情緒只是一個訊號，它的作用只是告訴大家有某些需要未能得到滿足，因此便響起訊號，當小朋友鬧情緒時，家長應該把着眼點放在小朋友為甚麼會鬧情緒，怎樣協助他們解決困難方面，而不是單憑表面看這件事情。

陳美鳳表示，如果小朋友沒有情緒上表現，也是值得關注的，原因是這類小朋友可能壓抑自己的情緒，不敢或不懂表達，將來會影響他們的心理健康，當遇到較大的衝擊時，會更加不懂得處理事情。所以家長可以引導小朋友用正確的途徑去抒發自己的情緒，學習從不同的角度看事物，家長本身亦毋須過分憂慮，應了解小朋友有些少情緒是他們學習管理情緒的第一步，家長只要細心留意，從旁指導便可。

兩大極端家長

時下部分家長當面對小朋友鬧情緒時，會出現兩個極端的情況。首先，第一類的家長會過度關心小朋友的問題，當他們有需要時，便會立即滿足他們的需要，這類家長會以最短的時間去滿足小朋友，不協助小朋友學習管理情緒，最終家長沒有管教小朋友的原則，小朋友漸成為家中的小王子、小公主，性格變得很自我，在社交及情緒上都會出現問題，例如不懂得與別人相處。

另一類家長，他們由於不懂處理小朋友的情緒問題，為了能盡快使他們平伏下來，於是就採用打罵的方式來對待小朋友，這種方式雖然能達到即時的效果，但小朋友亦會模仿家長，



家長應該接受小朋友鬧情緒只是成長必經的階段。

於學校中以暴力來對待較他弱小的同學，令他們誤以為暴力才能解決問題。此外，以這個方式來解決小朋友鬧情緒，亦會影響親子關係。

糖果的誘惑

在大部分人的眼中，負面的情緒可能並不是一件好事，但其實適當的負面情緒，能夠起着鼓勵的作用，成為一種推動力。於外國曾經進行一個實驗，測試人員安排了一群小朋友於一間房中，他們向這群小朋友每人派發一支波板糖，並



經常對小朋友打打罵罵，不能協助他們解決問題。

說如果現在立即吃，便只得一支，但如果他們能夠待測試人員回來後才吃，便可以多給一支，之後測試員便離開房間，有部分小朋友利用不同的方法分散自己的注意力，有部分急不及待把糖吃掉，結果有三分之一的小朋友即時把糖果吃掉，有三分之二的小朋友能夠待測試員回來才吃糖，測試人員追蹤這群小朋友14年，發現即時把糖果吃掉的小朋友，他們成長後沒有自信、社交亦較差、較為孤獨；而沒有把糖果即時吃掉的小朋友，他們的社交能力較好、亦較有自信心、為人亦較為可靠。由這個實驗可以看到，負面的情緒是可以達成鼓勵的作用。

「開心」可成為動力

陳美鳳表示，外國一項研究顯示，擁有良好情緒的人，他們的壽命比較長，能夠擁有良好的人際關係，他們的創意亦較高，同時勇於嘗試新事物，願意接受新挑戰，他們亦懂得從不同的角度解決問題，學習能力亦較高，生產力亦較大，做事亦較不容易放棄。

因此，陳美鳳認為家長應該教導小朋友從小好好地管理自己的情緒，面對自己的情緒，將負面的情緒化為動力，才能擁有健康的人生。

先察覺情緒後表達感受

讓小朋友學習管理自己的情緒，首先必須要讓他們察覺自己的情緒，認識情緒是甚麼東西，明白到有情緒是正常的事，同時懂得用正確的方式來表達，表達的原則應是在不傷害別人、自己及物品的情況下進行。

然後，就要學習向別人表達自己的感受，學習解決難題，例如一個小朋友時常被鄰座的同學不問自取地拿去他的擦膠，同學的行為令他感到不被尊重，令他感到憤怒，這個小朋友如果不懂得管理自己情緒，很可能會打鄰座的同學，或是以同樣的做法對待那位同學，最終影響了同學間的感情。相反，如果他懂得處理，便會向那位同學表達自己的感受，使那位同學作出改善。

家長作開心教練

快樂的家庭才能培養快樂的小朋友，因此，除了教導小朋友面對自己的情緒，學習表達自己的感受外，家長應該作為他們開心的教練，自己亦應以正面的態度去處理事情。以下這些方法，可以讓家長與小朋友齊齊學。



家長亦應該持有正確的態度去面對問題，方能灌輸小朋友正確的思想。

貼士 1：毛公仔魔法

當小朋友或是自己感到憤怒、焦慮時，心跳自然會加速，肌肉收緊，這時候，家長可教小朋友做一些深呼吸訓練，幫助自己先放鬆，才理智地及有效地處理面前的問題。深呼吸的重點在於慢、深和有節奏，與小朋友

一起練習初期，可唸着這句「吸234567，呼23，變毛公仔」口訣，當吸氣時慢慢作深呼吸，呼氣時則完全放鬆身體。這個做法能夠令人平靜下來，使緊張的心情得以鬆弛，進行時可以配合柔和及安靜的音樂。

遇上問題時，可以先作深呼吸，冷靜下來再想辦法。



貼士 2：陽光思想變變變

人一生總會遇到許多不愉快的事，但有些人能以正面積極的態度去面對，有些人則一蹶不振，影響一個人的行為是他自己的思想，所以家長應該教導小朋友從不同的角度看事物。例如今天婆婆到訪小明家，媽媽不能帶小明到喜歡的快餐店吃薯條，於是小明感到很不高興。這時媽媽可



小朋友遇上問題時，家長協助他們嘗試從不同角度看待事物。

以對小明說今天雖然不能吃薯條，但可以見到表哥表姐，又可以吃不同的點心，引導小明把注意力集中於面前的「好事物」，使他們感到即使吃不到薯條，但卻可以吃到點心，同時有表哥表姐陪他玩。

我們要明白人的思想偏向負面，所以當遇上問題時，可以問一問自己有沒有把問題誇大了其嚴重性，以及這個想法有沒有幫助等，並且多作正面的思考，對自己多說一些鼓勵性的說話。

貼士 3：培養「安全」關係

家長應該讓小朋友感覺到，即使他們做錯事，父母也不會離開他們的，當小朋友能夠擁有安全感，他們就越有勇氣去闖世界，同時不懼怕失敗及挫折，特別是年紀小的小朋友，他們更需要安全感，所以家長可以於睡前與小朋友講故事、唱兒歌或是互相傾訴，培養大家之間感情，建立安全關係。



睡前講故事，互相傾訴，增加彼此感情。