

【童途有你】幼兒家長講座系列（三）

處理幼兒情緒行為



賴潔儀（臨床心理學家）

施倩俐（註冊社工）

幼兒情緒發展

3-4歲

- 有人指引會分享玩具、排隊輪流玩
- 能跟從簡單遊戲規則，但常常要贏
- 感受很多不同情緒包括害羞、驕傲、忌妒、罪惡
- 愛話事，不聽大人指令
- 愛更多自主
- 自我中心↓
- 開始用語言表達情緒



幼兒情緒發展

4-5歲

- 開始有道德觀念，像「公平」，好、壞行為
- 表達能明白其他人的感受
- 開始有自發的分享和輪流玩
- 享受有規則的遊戲，但會自己改規則
- 面對困難時，較能控制負面情緒



幼兒情緒發展

5-7歲

- 與人比較自己的表現
- 開始留意其他小朋友如何看自己
- 更多獨立於父母的表現，能自己與其他人溝通



Baumrind's 家長管教方式 (Parenting Style)



專制型



威信型



忽視型



放任型

要求／行為控制

高

低

回應／

溫情／支持

高

低

Baumrind's 家長管教方式 (Parenting Style)

專制型



- 高要求、多限制
 - 要孩子遵守許多規則
 - 對孩子控制得很嚴
- 要求孩子達成自己期望
 - 很少向孩子說明原因
 - 孩子無法商量、選擇
- 強硬策略、嚴厲懲罰
- 家長是話事人，強硬
 - 孩子感受不到溫暖和支持

Baumrind's 家長管教方式 (Parenting Style)

放任型



- 很多愛，卻缺乏規範
- 害怕破壞親子關係
 - 允許孩子自由地表達感覺和衝動
 - 縱有不對也不忍心責備
- 將問題怪罪孩子身邊的人
- 妥協、就範、賄賂
- 家長要做孩子的最好朋友
 - 孩子是公主王子
 - 只要孩子開心

Baumrind's 家長管教方式 (Parenting Style)

威信型



- 恩威並重
 - 有要求及期望，同時了解及慈愛孩子
- 給予有限制但充足的自由
- 著重溝通引導
 - 清楚表達期望
 - 解釋限制的理由，不遵守的後果
 - 了解孩子的想法、感受
- 對成長最有利的管教方式

Baumrind's 家長管教方式 (Parenting Style)

忽視型



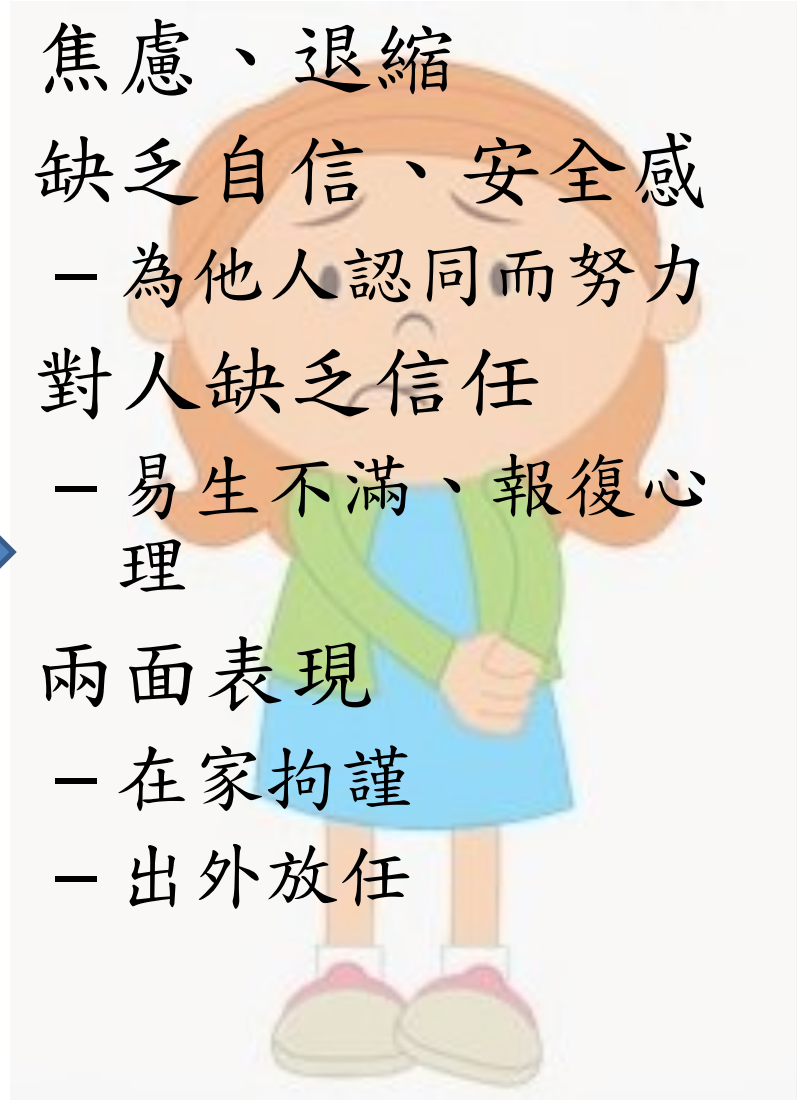
- 漠不關心
 - 不會認為管教孩子是自己的責任
 - 拒絕子女
- 不能負荷自己的壓力和問題
 - 沒時間和精力用於教養子女

家長管教方式對孩子的影響

專制型家長



- 焦慮、退縮
- 缺乏自信、安全感
 - 為他人認同而努力
- 對人缺乏信任
 - 易生不滿、報復心理
- 兩面表現
 - 在家拘謹
 - 出外放任

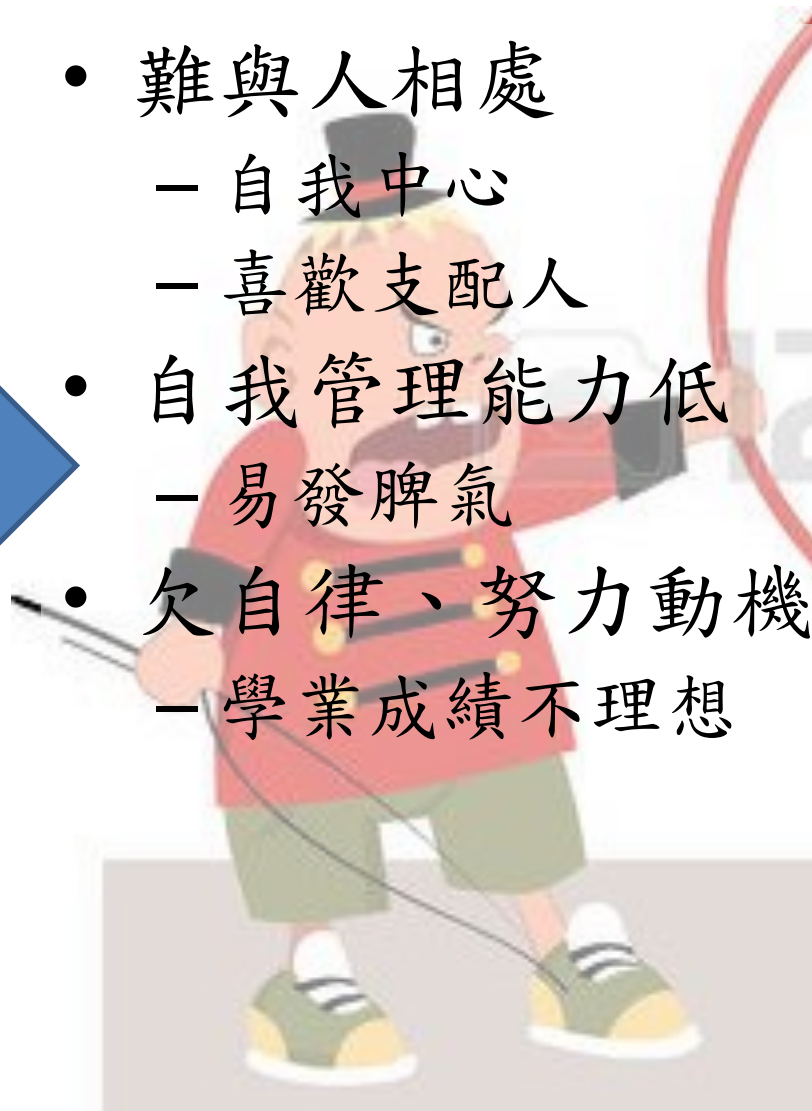


家長管教方式對孩子的影響

放任型



- 難與人相處
 - 自我中心
 - 喜歡支配人
- 自我管理能力低
 - 易發脾氣
- 欠自律、努力動機
 - 學業成績不理想

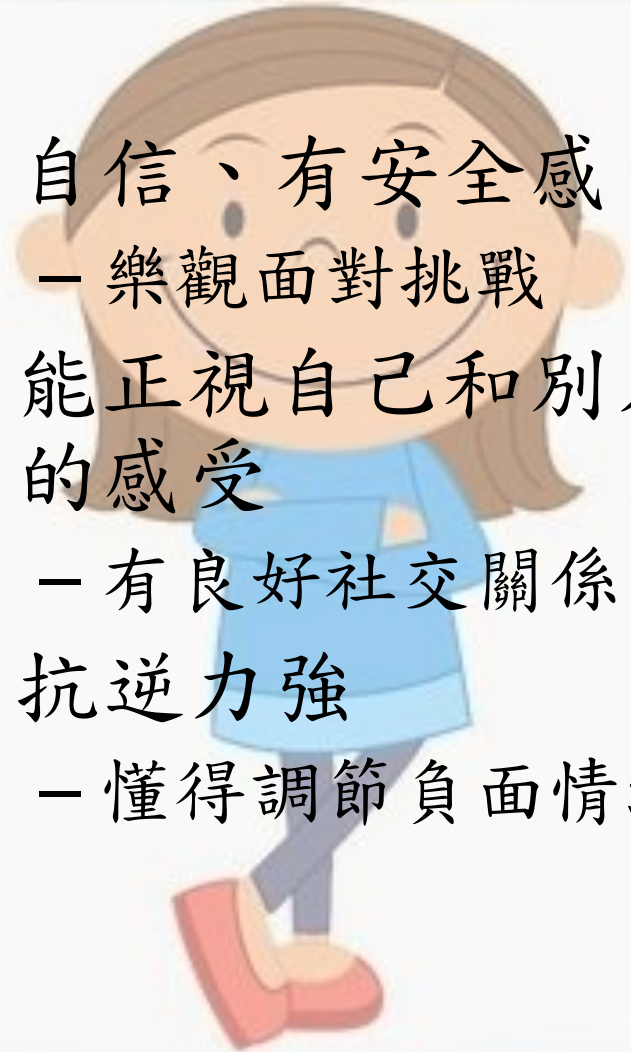


家長管教方式對孩子的影響

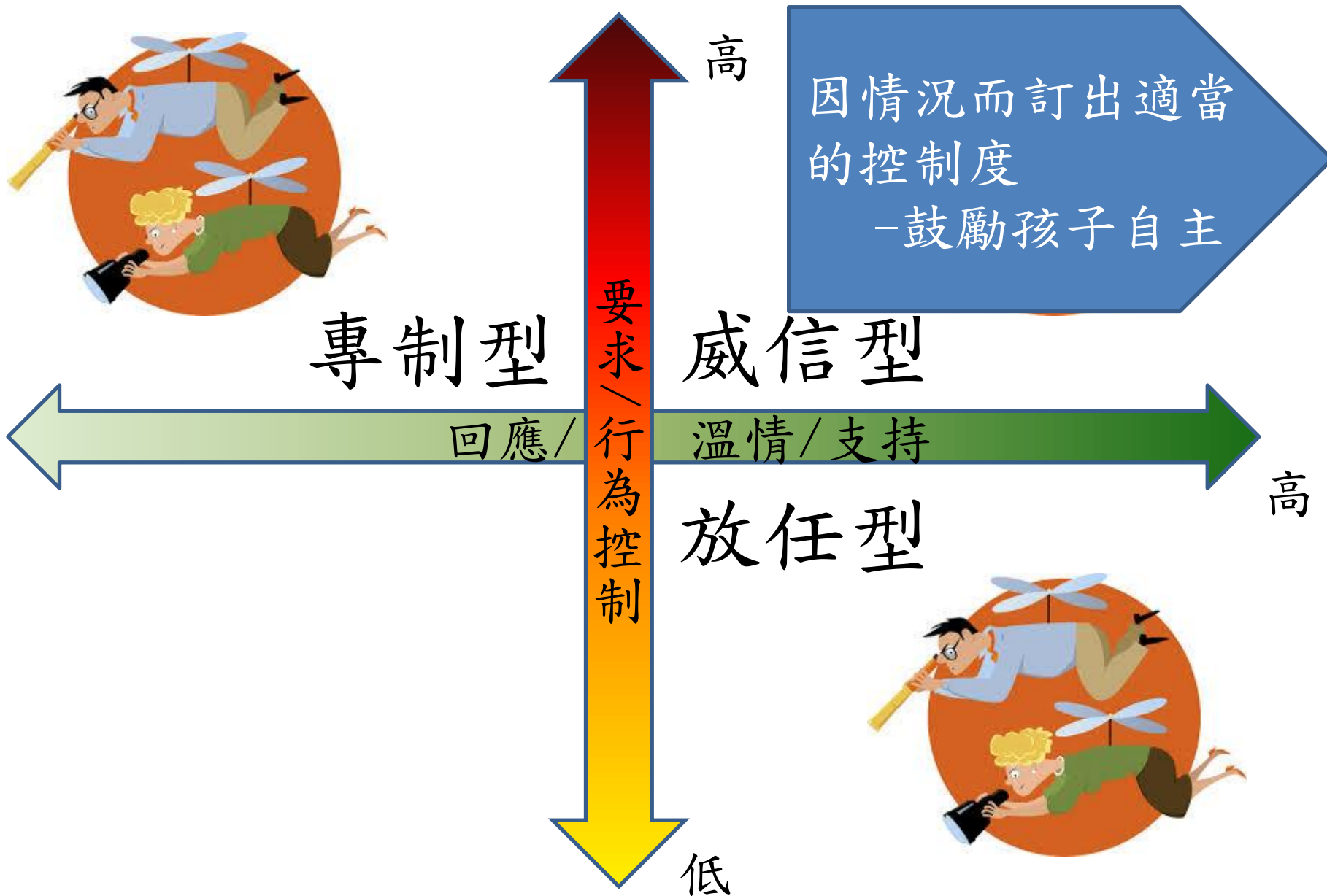
威信型



- 自信、有安全感
 - 樂觀面對挑戰
- 能正視自己和別人的感受
 - 有良好社交關係
- 抗逆力強
 - 懂得調節負面情緒



Baumrind's 家長管教方式 (Parenting Style)

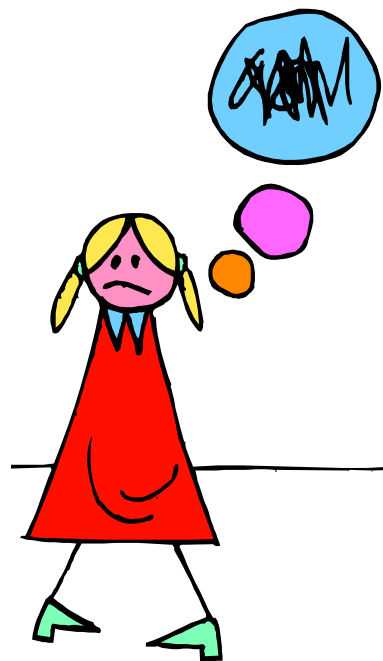


情緒的特性

- 人人都有
- 有保護及破壞作用
- 有些容易看得出、有些較隱藏
- 情緒沒有好、壞之分，只有正、負面之分：
 - 正面情緒：使你活力充沛、生活愉快
 - 負面情緒：使你心煩意亂、有助逃離危險
- 每個人的情緒是獨特的，不同的人對同一件事可以有不同的情緒反應
- 正面情緒要強化，負面情緒要舒緩
- 情緒會引起連串反應，亦會互相感染

常見的幼兒負面情緒

- 鬭怒、氣憤
- 焦慮、擔心
- 傷心、捨不得
- 挫敗、羞愧



提升對孩子負面情緒的敏感度

- ① 身體不適或感到不安
- ② 自己喜歡做的活動被終止
- ③ 被要求做一些不大喜歡的事情
- ④ 不懂得或不可以表達自己，別人又不明白
- ⑤ 擔心能力不足，怕面對挫敗
- ⑥ 慣性爭取手法
- ⑦ 吸引別人注意

不同性情的孩子

- 40% ~ 好脾氣型

（常有正面情緒、容易適應新事物、有規律）

- 10% ~ 臭脾氣型

（活躍、易怒、沒有規律、難適應新事物）

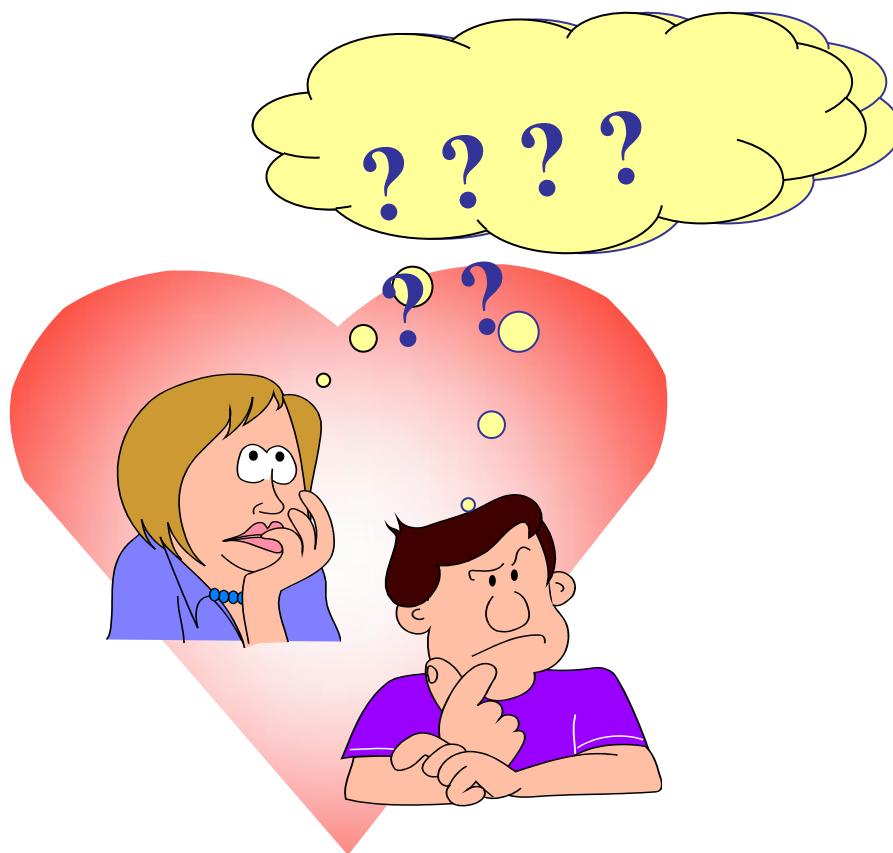
- 15% ~ 慢熱型

（被動、情緒化、慢適應新事物）

學習情緒的過程

- ① 與生俱來的本能
- ② 透過別人的反應
- ③ 模仿
- ④ 生活中的獎與罰、得與失

家長的處理



了解孩子情緒的重要性

- 有助了解他們的需要
- 有助處理他們的情緒行為
- 讓孩子更敏銳自己的感受和需要
- 讓孩子更懂用適當的方法表達自己的感受和需要
- 讓孩子對別人更有同理心

孩子情緒不安的表現

身體反應	行為表現
肚痛	咬手指
反胃	無笑容
沒胃口	易哭
遺尿	發脾氣
難入睡	不願上學
發恐夢	摟抱
頭痛	學習倒退
呼吸困難	引人注意

了解孩子情緒的方法

1. 觀察
2. 代入對方角度
3. 提問：「發生什麼事？」

家長處理孩子情緒的技巧

1) 幫助孩子辨識是哪一種情緒

- 留意孩子非語言的情緒表達
- 聆聽並反映孩子的感受
- 你「覺得……因為……」



「情緒」的名字



情緒面面觀

正面的情緒

輕鬆、高興、愉快、得意、舒暢、
快樂、安靜、幸福、滿足、充實、
欣慰、興奮、開心、平和、快慰

→→產生動力

情緒面面觀

負面的情緒

無助、孤單、傷心、焦慮、羞恥、
氣憤、沮喪、失望、不安、傷痛、
遺憾、煩惱、難過、寂寞、擔心

→→ 消耗心力

小練習

試想想在以下情況，孩子有什麼感受？

1. 你叫孩子不要動，他不聽，結果從椅子上跌倒在
地上，跟著大哭。
2. 孩子穿上毛衣後大叫，不肯穿。
3. 孩子邊畫，邊忤憎地說：「畫極都唔靚！」
4. 孩子在公園玩了15分鐘後，不肯走，並大吵大鬧
5. 孩子返playgroup前說：「我今日唔想返」，還
有點想嘔
6. 孩子看見玩具店內的玩具，嚷著要買，你不買，
他就不斷打你。

家長處理孩子情緒的技巧

2) 接納孩子的情緒

- 當孩子表現情緒時，我們不應抑制，而應給予理解、接納
- 不要抑壓孩子情緒，否則他/她會
 - a. 對自我情緒越來越麻木
 - b. 沒法學懂用適當的方法去表達
 - c. 可能突然爆發

社會文化對情緒表達的影響

- 男仔要堅強d！
- 大的要讓細
- 唔應該嬲人
- 要和諧
- 要尊敬長輩
- 節哀順變
- 忍一時風平浪靜，退一步海闊天空
- 驕兵必敗

家長處理孩子情緒的技巧

3) 循循善誘，幫助孩子作恰當的表達

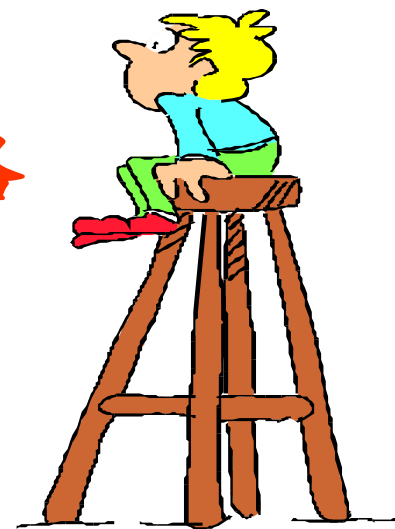
- 幫助孩子去表達，是最佳的情緒處理方法
- 父母是孩子學習的模仿對象

家長處理孩子情緒的技巧

4) 施以適當的限制

- 立場堅定
- 不給予過多的關注

5) 增加孩子的問題解決策略



ACT方法

- 說出子女的負面感受 (Acknowledge feeling)

例：「我見到你…/我知道你好想…（停頓）」

- 傳達限制/規矩 (Constraint)

例：「…，但係個櫃唔係用嚟踢的，…」

- 提供其他可行選擇 (Target alternative)

例：「…如果你要發洩的話，你可以選擇打個枕頭。」

忌：

- 怕孩子有情緒
- 不准孩子有情緒
- 未了解就鬧
- 自己情緒失控
- 批評孩子的感受
- 嘲笑孩子的感受
- 少聆聽，急於教導

預防出現難收拾的局面

- 讓孩子有心理準備
- 準備玩具/食物
- 預先協議(後果、解決方法)
- 練習、角色扮演

平日的情緒教育

- 和諧的家庭環境
- 多與孩子閱讀，從中討論故事人物的情緒及詞語
- 多與孩子觀察及明白別人的情緒
- 給予冷靜時間
- 提供適當的發洩渠道



父母先要處理自己的情緒

1. 醒覺自己的情緒及來源
2. 讓自己停一停、行開一吓
3. 適當的表達



家庭是孩子的搖籃，

父母是孩子處理情緒的教練。

