

「先理解，後管教 - 認識孩子的情緒和行為」

- 1 大綱
 - 1.1 健康的孩子
 - 1.2 情緒的特質
 - 1.3 兒童情緒的成因
 - 1.4 家長處理兒童情緒的策略
 - 1.5 家長處理兒童情緒的方法
 - 1.6 家長處理兒童情緒的秘訣
 - 1.7 處理兒童情緒問題行為的進路
 - 1.8 處理兒童持續嚴重的情緒問題行為
 - 1.9 總結：身教勝於言教

- 2 健康的孩子
 - 2.1 食得
 - 2.2 瞓得
 - 2.3 做得
 - 2.4 玩得
 - 2.5 輸得：情緒控制得宜

- 3 情緒的特質
 - 3.1 情緒是人對事物的自然反應，能讓人表情達意及適應環境
 - 3.2 情緒與生俱來，成人及小孩都有情緒
 - 3.3 情緒可分正面和負面，但沒有對或錯之分
 - 3.4 情緒需要表達，而不是壓抑或逃避。
 - 3.5 表達情緒的方法因人而異
 - 3.5.1 生理
 - 3.5.2 心理
 - 3.5.3 社交
 - 3.5.4 靈性
 - 3.6 孩子表達情緒的方法比大人簡單和直接

- 4 兒童情緒的成因：先天·後天
 - 4.1 生理
 - 4.2 心理
 - 4.3 社交
 - 4.4 靈性

- 5 家長處理兒童情緒的策略
 - 5.1 了解：知己知彼·適切期望·順水推舟·事半功倍 [個案分析表]
 - 5.1.1 孩子的需要：馬斯勞的需求層次理論 (Maslow, 1908-1970) :
 - a. 生理的需要
 - b. 安全的需要
 - c. 感情的需要
 - d. 尊重的需要
 - e. 自我實現的需要
 - 5.2 預防：避免勉為其難·事倍功半
 - 5.3 處理：從理論到實踐·從學習經練習到熟習到應變

- 6 家長處理兒童情緒的方法
 - 6.1 生理：安全·健康·適度 [如：體能]
 - 6.2 心理：適齡·適能·成功·輕鬆·愉快·積極·正面·自然
 - 6.3 社交：促進親情 [依附理論]
 - 6.3.1 安排親子時間
 - 6.3.2 交談·玩耍技巧
 - 6.3.3 親子互動溝通 [共同目標·專注·輪流·等候·你來·我應]
 - 6.4 靈性：培養利他價值觀 [尊重·分享·禮讓]·信仰
 - 6.4.1 強化良好行為
 - a. 讚賞
 - b. 獎賞
 - c. 好行為圖表
 - 6.4.2 教授新行為
 - a. 問·答·試
 - b. 隨機教導
 - c. 工序分析法
 - 6.4.3 預防問題行為

- a. 定立家規
- b. 鼓勵表達
- c. 清晰指令

7 家長處理兒童情緒的秘訣：「肯定孩子的情緒」

7.1 肯定(掌握+接納)孩子情緒的重要: 孩子會覺得被了解，並學會情緒詞彙，減少他們用不恰當的方法，表達負面的情緒

正面			負面		
熱情	希望		拒絕	焦慮	不安
成功	喜樂		害羞	失去	理性
天真	忠實		自大	筋疲	力盡
堅決	維護		激怒	反對	頑固
熱心	突出	滿足	冷淡	沮喪	憂鬱
			內向	懶惰	內疚
			怨恨	憤慨	討厭

7.2 「肯定孩子情緒」的技巧

7.2.1 設身處地：嘗試進入孩子的世界，從他們的角度出發。孩子眼中的「大件事」，例如失去心愛的毛公仔、離開遊樂場，在成人眼中可能是雞毛蒜皮的事。但如果我們能從他們的角度出發，重視他們的感受，便能夠體會他們的心情

7.2.2 詳觀細察：專注地從多角度留意孩子，如：孩子的面部表情及行為等，辨別出孩子在事件背後的情緒，用適當的情緒詞彙表達

7.2.3 言語確定：利用孩子易明的說話，幫助孩子表達他們的想法和感受：
一句話說得合宜,就像金蘋果跌落銀網子裡! 舉例: 辛苦晒!

7.3 「肯定孩子情緒」的練習：肯定情緒 = 簡單形容事件 + 情緒字眼

7.3.1 小晴玩煮飯仔, 煮了沙律, 吃得津津有味, 面露笑容。

- a. 情緒字眼：開心
- b. 肯定情緒：「小晴, 啲沙律好好食, 你食得好開心!」

7.3.2 小樂躺在新買的小沙發上, 翹起雙腳, 向著你微笑。

- a. 情緒字眼：滿意/ 舒服
- b. 肯定情緒：「你瞓喺張梳化度, 好似好舒服咁喎!」

7.3.3 小強的小兔公仔正被怪獸公仔襲擊, 小兔在逃走。

- a. 情緒字眼：驚/ 害怕
- b. 肯定情緒：「嘩! 隻怪獸想捉住小兔, 好驚呀!」

8 處理兒童情緒問題行為的進路

- 8.1 忽視法
- 8.2 阻止危險行為
- 8.3 訂立後果
- 8.4 冷靜時間
- 8.5 隔離時間

9 處理兒童持續嚴重的情緒問題行為

- 9.1 請教老師
- 9.2 家校合作
- 9.3 專家診治
- 9.4 專業輔導：東華三院「親子互動輔導服務」
PCIT Parent Child Interactive Therapy

10 總結：身教勝於言教：喜樂的心，乃是良藥！

11 個案討論

- 11.1 生：
- 11.2 離：
- 11.3 老：
- 11.4 病：
- 11.5 死：
- 11.6 喜：
- 11.7 怒：
- 11.8 哀：
- 11.9 驚：

12 問答

東華三院「家·長·愛」學院

電話：2873 3379

網頁：<http://pa.tungwahcsd.org>

歡迎下載本會手機程式及登入我們的 Facebook



x不適當的「非具體讚美」

孩子成功做到一些事

1. 做得好！
2. 叻仔／女！
3. 你好聰明呀！
4. （孩子做／砌了些東西）好靚呀！

孩子表現很乖／有禮貌

5. 你真係乖！
6. 有禮貌！

孩子幫你做了些事

7. 你係個好幫手！

孩子創作了一些事情

8. （孩子自創玩法）你玩得好叻呀！

孩子活動過程中顯出耐性

9. 你好細心喎！

孩子關心你（如為你煮食物／遞玩具）

10. 你係媽咪／爹哋嘅小公主／小王子！

你感到孩子很可愛

11. 你好可愛呀！
12. 媽咪／爹哋好鍾意你呀！

✓適當的具體讚美

孩子守規則

1. 你咁細力放玩具真係乖嘞！
2. 我鍾意你坐得咁直嚟玩！
3. 我鍾意你咁安靜咁玩！
4. 我鍾意你放玩具放得咁整齊。
5. 我鍾意你咁逐件放好 d 玩具！
6. 我鍾意你講嘢咁斯文。

孩子有禮貌時

7. （孩子謝謝你）你唔該我，好有禮貌喎！

孩子願分享玩具

8. 我鍾意你同我輪流玩玩具。
9. 你好乖呀同我分享玩具。
10. 我鍾意你比 d 玩具我睇。
11. 我鍾意你遞咁多顏色筆比我一齊畫。

玩玩具車時

12. 你好叻呀將 d 車砌成長方形！
13. 你扮 d 引擎聲好得意。

玩泥膠時

14. 你用咁多顏色嘅泥膠嚟整嘢好靚呀！
15. 你兩隻手一齊搓 d 泥膠好叻喎！

玩 lego 時

16. 你將 d 同色嘅 lego 擺出嚟好叻喎！
17. 你揀咁多顏色嘅 lego 好靚呀！
18. 你一層層咁放 d lego 好整齊呀！
19. 你砌咗架車好叻喎！
20. 你間屋整得好靚喎！
21. 我鍾意你咁幫我扶住間屋仔。

畫圖畫時

22. 你平均咁油 d 顏色，好靚呀！
23. 你用咗四隻顏色嚟畫呢架車好靚呀！
24. 你畫得隻狗仔／幅圖畫好可愛／靚！
25. 我鍾意你畫呢個圖型／公仔呀！

讚賞孩子外表

26. 我鍾意你嘅笑容！
27. 你笑得好甜呀！
28. 你嘅笑聲好可愛呀！
29. 我鍾意你笑得咁開心！

解決問題時

30. （指著孩子作品）你咁做好有創意呀！
31. 你諗到咁做好有心思呀！
32. 你咁樣解決呢個問題好叻喎／醒呀！
33. 你解決咗個問題啦，好叻呀！
34. 你諗到呢個辦法好使得呀！
35. 好叻喎，你解決左呢個問題嘞！

孩子設計了一些東西

36. 你設計得好新奇/有新意/有新鮮感/好好玩呀！
37. （孩子自創玩法）你咁玩好有創意呀！
38. 你間屋設計得好靚呀！

孩子在哼歌

39. 你唱得好好聽呀！
40. 我鍾意你唱歌唱得咁開心！

孩子不停嘗試

41. 你不停咁試，好有耐性喎！
42. 我欣賞你咁有耐性/咁有毅力去嘗試！

煮食物（孩子煮食物給你／為你做事）

43. 我鍾意你為我煮呢碟餸！
44. 我鍾意你揀咗呢 d 食物嚟煮！
45. 你真係我嘅好幫手！