

接納負面情緒 親子同步過渡

每個人都會有情緒，但大部份人只想到負面情緒，例如：傷心、驚等。我們也不要忽略正面情緒，例如：興奮、開心、高興等。父母需要接納孩子所有情緒，孩子才能接納自己，學習表達及過渡至平靜。

當提到「情緒」，不少人便會聯想到「管理」這兩個字。但情緒是否真的用來管理？值得深思。我們很難以理性制止情緒出現，所以情緒是需要用合適的方法來疏導的。因此，我們不是要制止或管理孩子情緒，我們要教導孩子甚麼是情緒，讓孩子一步步掌握如何用適當的方式表達，學習由激動過渡到較平靜的情緒。

發脾氣？教育孩子恰當表達

你期望孩子用甚麼方式表達行為？大部份家長都會回答：「希望他說出來發生甚麼事」、「最好收聲」等。我們不難想像孩子有情緒時，難以用上述家長期望的方式表達。對於大人，我們有很多方法宣洩情緒，包括：做運動、做家務、吃、睡覺、向朋友傾訴、消費等。大家不妨換角度，孩子又可以如何表達情緒？他們沒有大人擁有的資源、能力，所以他們常常以最直接的方式表達，包括：哭鬧、出手打別人、掉物件等。父母需要調整合理期望，想一想孩子可以選擇表達情緒的方式及的底線是甚麼。例如：如果你的底線是「不傷害別人」、「不傷害自己」、「不損壞物品」，每當孩子違反以上標準，你便要告知孩子可以選擇表達的方式，例如：「你唔開心，但呢件玩具唔係比你掉的，你可以選擇掉自己個枕頭去床上面。」讓孩子逐步學習表達情緒的方法，而非只是停止他不當的行為。

孩子喊，是否要他收聲？

哭喊是孩子最基本及直接表達情緒的方式，父母應該接納並慶幸孩子以這種較平和直接的方式宣洩。父母切忌回應：「你快啲收聲！」來壓制孩子表達情緒的機會。首先，父母可以於這個時機教導孩子情緒，例如：「你因為冇得玩，你唔開心，所以喊。喊咗出嚟就會舒服啲。」讓孩子感覺父母明白及接納自己情緒。然後，父母讓孩子有心理準備及安全感，安心過渡情緒，例如：「媽媽會喺旁邊做家務，你喊完舒服左我哋再做其他嘢。」於孩子哭喊過程中，建議家長盡量冷靜自己，同時切勿介入太多語句去安撫孩子。待孩子冷靜後，家長可以讓他用紙巾抹去眼淚，再清晰告知之後的活動安排及期望的具體行為，預早協定，例如：「你而家舒服咗，我哋而家要收拾玩具入玩具箱。」建議家長切勿追問或與孩子檢討剛剛的情況。當孩子做得好時，緊記給予具體讚賞便可。

有時父母情緒激動時，講多錯多，反而令情況越來越差。反之，父母不給予太多介入，不單有助孩子學習表達情緒，同時家長亦能自己冷靜，孩子更能在父母身上學習平靜情緒。父母的角色是陪伴者，與孩子一起由負面情緒過度到冷靜狀況，親子關係便不被磨損。



黃家嘉
資深註冊社工

慈慧幼苗教育主任（資深註冊社工），曾擔任香港理工大學研究項目主任，參與香港理工大學及香港大學共同研發之 HOPE-20 教兒樂家長培訓課程研究工作。