

康傑中英文幼稚園

父母如何處理個人及小孩的情緒

樂苗坊註冊心理學家
周婉芬博士



1

情緒問題成因

- ↳ 壓力 (功課、考試、完美主義)
- ↳ 親子關係、嫉忌
- ↳ 人際關係



2

情緒問題成因

- ↳ 控制別人 (寵壞) *caretaker*
- ↳ 自我形象差
- ↳ 不懂得表達、紓緩

內化

3

情緒猶如我們的冷熱感覺，
是沒有好壞及對錯之分的。



4

情緒處理

包括：

1. 醒覺自己的情緒
2. 適當的控制
3. 適當的表達



5

情緒處理不是

1. 唔哭 *是會自然地停*
2. 唔發脾氣
3. 唔嘍



6

過程中孩子學到

- ↳ 有情緒是OK及正常的
- ↳ 懂得表達自己的情緒
- ↳ 不同的紓緩情緒方法



不用給意見，只需明白
她的情緒便可，代入她世界

那時可讓她說「我很孤獨」然後
入房，這是好方法但不要入去哄她

過程中孩子學到

- ↳ 在不宜的場地、時間、人物、方法
上加以控制



- ↳ 情緒不能控制別人

- ↳ 與別人分享 / 分擔情緒

負面情緒的處理：

- ↳ 明白、接納及反映情緒
(不等同接納其行為)

哦，我知你好「xxx」



負面情緒的處理：

- ↳ 如果孩子用不宜的方法去
表達：打人、傷害自己、
不可接受的態度、破壞物
件等……

負面情緒的處理：

- ↳ 父母需冷靜地設限他的行為
- ↳ 提議用另一方法去表達
- ↳ 孩子如不能停止，父母可給予後果



負面情緒的處理：

- ↳ 多留意孩子處理情緒 / 控制情緒
的好方法及進步，並當時或事後
嘉許。如孩子在處理情緒上有
問題，可在事後簡單指出利弊。



負面情緒的處理：

- ↳ 不宜讓他的情緒去改變你的決定，否則會強化他用情緒去控制別人，發脾氣及鬧情緒的次數及程度會變本加厲。



13

父母不宜

- ↳ 否定情緒
- ↳ 即時討論或分析對錯
- ↳ 激動
- ↳ 立即停上孩子的情緒



14

父母不宜

- ↳ 不斷要子女解釋原因
- ↳ 打罵
- ↳ 教訓及說道理 *唔能做就一句夠*
- ↳ 遷就
- ↳ 經常以食物或玩具去安撫情緒



15

父母如何處理個人的情緒

- ↳ 足夠的休息
- ↳ 支持網絡 *家長group*
- ↳ 愛錫自己



16

父母如何處理個人的情緒

- ↳ 欣賞自己
- ↳ 體諒自己接受自己的限制和不足
- ↳ 原諒自己
- ↳ 表達你的需要



17

父母如何處理個人的情緒

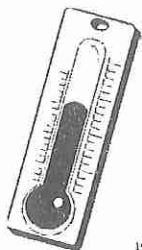
- ↳ 娛樂
- ↳ 個人的空間
- ↳ 遇到問題，不要企得太近
- ↳ 尋求資源



18

控制衝動

↳ 寒暑表與恆溫器



19

父母「降溫」的建議

- ↳ 不立刻暴跳如雷，胡亂打罵孩子
- ↳ 不要在暴怒時去處理問題，離開子女幾分鐘
- ↳ 嘗試從他的角度去想

↑
小朋友已



20

父母「降溫」的建議

- ↳ 平靜了之後，走到子女跟前，說你的感受
- ↳ 計劃一下應採取甚麼行動或管教方式，按需要施行適當的管教



21

謝

謝

22