



保良局劉陳小寶家庭及兒童綜合服務中心  
註冊社工 余美雲

## 如何處理好孩子的情緒

不少家長面對子女情緒不穩時，往往感到很無助，甚至自己也出現負面情緒，亦時有家長用了一些錯誤的處理方法。若孩子常有負面情緒，又得不到適當處理，或會影響身心健康，因而在行為上出現不理想的表現。

### 學會接受 積極面對

於處理孩子情緒過程中，家長首要做的往往就是扭正自己的思想、態度。要知道情緒人皆有之，並無應否對錯之分；我們有喜悅、輕鬆的時候，也有難過、憤怒的時候，此乃人之常情。不少家長都拒絕接受孩子有情緒，認為這樣是不對、不應該。我們接受孩子有情緒，不等於認同其行為。嘗試接受孩子有情緒，然後抱正面、積極態度面對吧！

### 處理情緒的禁忌

時有家長抱怨，孩子鬧情緒，無論如何軟硬兼施始終不得要領。那麼家長於處理孩子情緒時可有犯了以下列舉的小毛病呢？

1. 否定或忽略孩子的情緒，如「唔好喊！」、「唔准嘔！」
2. 強制孩子壓抑自己的情緒，如「即刻收聲！」、「我數三聲，即刻收起眼淚！」
3. 大聲喝罵、指責或批評。這樣孩子只會感到委屈，覺得你不講理、不了解他。而且父母是子女最重要的倣效對象，如此管教方式下成長的孩子恐怕日後亦會有樣學樣。
4. 恐嚇或說謊，如「你再喊，我就唔俾飯你食！」、「你再係咁我唔要你架！你走呀！」要做個言行一致的父母，不是真的便不要說，反之說了的話、許下的承諾就得兌現。
5. 賄賂了事，如「你唔咁樣，我就買玩具俾你！」
6. 體罰。家長切忌體罰孩子，這樣只會傷了孩子的身，也傷了你的心，而情緒問題還是得不到妥善處理。

### 處理情緒的要點

面對子女偶有情緒，家長可嘗試先用簡單而同義的說話覆述事件。然後讓孩子說出其心底話，此時家長宜盡量以體諒及接納的態度耐心聆聽，同時也可以表達你的感受。之後家長可以給予意見，或者一起討論，積極尋求方法去處理引致情緒的事情，並找出有效舒緩孩子負面情緒的方法。換個角度看，這亦不失為一個促進個人成長的契機。家長不防協助孩子每天記錄自己的情緒，幫助他們加強自我認識。

此外，家長有一點要留意，對自己也好，對家人、孩子也好，我們處理負面情緒之大前提，是不會為自己或者周遭的人和事物帶來傷害或破壞，而處理之後是有助情緒好轉的。

## 總結

我們每個人、每個孩子都是獨特的，而各人性格、情緒及表達方式亦各有異同。多點包容、接納、了解和欣賞吧！如孩子情緒問題持續，可尋求專業意見。最後，筆者也經常這樣提醒家長，尤其那些因處理孩子情緒問題不果，連自己也鬧情緒的家長，放鬆點，關心孩子的同時也要照顧好自己的情緒健康，因為愉快的家庭生活以及良好親子關係與孩子的情緒有莫大關係！

## 活動推介

活動名稱：新春好煮意

舉辦機構：保良局劉陳小寶家庭及兒童綜合服務中心

日期：14 / 1 / 2012 (六)

時間：早上9:30-11:30

對象：4歲或以上之兒童及其家長

地點：香港銅鑼灣禮頓道66號

內容：在導師指導下，家長可以與小朋友一起享受下廚樂趣，烹調新春特色小食，當日最合拍的家庭更有機會獲獎！

查詢電話：2277 8272

網址：[www.poleungkuk.org.hk](http://www.poleungkuk.org.hk)

保良局家庭支援熱線：8103 2338
---------------------