



保良局劉陳小寶家庭及兒童綜合服務中心
註冊社工 陳子慧

家中有個小喊包？

每個孩子也有獨特的個性，有些性格樂天，常常面帶笑容；有些卻如天生「小喊包」，動輒淚流滿臉。不過，孩子就像吸水海綿一樣，透過模仿成年人及日常生活經驗學習。因此，即使天生的「小喊包」也能學習如何面對及處理自己的情緒。

認清需要最重要

孩子在語言發展階段時，未能如成年人般透過語言表達需要，哭泣是他們表達需要的重要途徑。因此，家長必須細心留意及觀察孩子的需要。一般情況下孩子的需要分為兩大類，第一類為生理需要，如身體不適、環境太過嘈吵或睡眠不足等都容易令孩子情緒不穩；第二類為心理需要，嬰幼兒期的孩子最需要的是與父母建立安全而親密關係，如父母是否有足夠時間陪伴、有沒有足夠的身體接觸及夫妻關係是否良好等，都會直接影響孩子的情緒。

切忌打罵

孩子主要透過模仿學習，當父母每遇到孩子哭鬧以打罵的方式來處理時，孩子便無法學習如何冷靜地處理自己的情緒。同時，打罵只會向孩子傳遞抒發情緒是不應該與不正確的訊息。如孩子長期壓抑負面情緒，負面情緒可能會突然爆發或演變成嚴重的情緒及行為問題。當孩子出現情緒時，可嘗試先接納孩子的情緒，再透過語言說出孩子的感受，如：「你很不捨得遊樂場，現在要走令你不愉快」，從而讓孩子學習表達感受。

「喊」是成功方法？

接納情緒並不等於接納「喊」是談判的工具。當孩子每次哭泣時都能夠得到自己想要的東西或結果時，哭泣已經不再是表達情緒的方法。因此，接納情緒並不等於孩子要什麼便給予什麼。如當孩子因為要離開遊樂場而哭泣時，父母可接納孩子的感受，但不等於要繼續讓孩子留在遊樂場。現實生活並不是所有事情都能如己意，讓孩子學習面對現實也是學習處理情緒的一部份。

生活經驗建立能力感

經常哭泣也是能力感不足的其中一個現象，因為當孩子沒有信心面對挑戰，或未能想到解決方法時，便會感到不知所措。其實對孩子來說，自理便是最簡單直接能夠建立能力感的生活經驗。讓孩子自己做自己的事，如梳洗、進食及收拾等，均能讓孩子透過生活經驗建立自信心、責任感及解難能力。當孩子自信心提

高時，自然能減低負面情緒，不再需要透過哭泣來解決問題。