



# 紓緩情緒先了解原因

家長對於孩子常亂發脾氣、亂叫亂喊的行為是會到很頭痛的。有家長已是軟硬兼施來應付，但成效不大。要處理孩子的情緒問題，我們必須從了解背後的原因開始。

## 4-5 歲孩子較難表達情緒

雖然 4-5 歲孩子在語言及思維的發展較以往成熟，但他們未必能分辨自己的感受。他們不知道自己是擔心、害怕，還是傷心。有些孩子因怕令他人不安或自己感到不好意思，而未敢表達負面感受。

## 解讀孩子的情緒

由於認知的限制，孩子未必能用語言來表達自己的情緒，所以家長應從 4 方面去解讀孩子們的負面情緒：

### 1. 行為上

- 變得依賴、畏縮
- 易哭或叫喊
- 發呆，發白日夢似的
- 做引人注意的行為

### 2. 身體上

- 失眠、發噩夢、要求成人陪伴睡覺
- 進食習慣改變、沒胃口或暴食
- 沒有生理原因的頭痛、胃痛、肚痛

### 3. 思想上

- 難以專心進行日常活動，例如

## 未能紓緩情緒後果嚴重

如孩子的情緒未能得到有效的紓緩，他們會用不適當的行為表現出來，更甚會引致嚴重的情緒困擾，對孩子的成長構成負面的影響。

### 學業和興趣活動

- 腦海中重複不愉快事件和過分關注事件的細節

### 4. 情緒上

- 恐懼（怕黑、怕鬼、沒有原因的害怕等）
- 擔心（擔心要獨自上學，擔心媽媽不在自己身邊等）
- 自責（覺得自己無用、不聽話）
- 憤怒、脾氣暴躁、排斥別人、故意激怒他人

## 如何協助孩子紓解情緒

### 1. 孩子需要空間

要表達負面情緒是件不容易的事。某些時候，孩子需要空間，家長可以說：「我知道你暫時唔想講，係可以嘅，當你想講嘅時候你再搵我啦。」

### 2. 盡訴心中情

家長應留意孩子的面部表情和身體語言及直接描述孩子的感受。例如：「我睇到你好唔開心喎！」

當家長透過  
「我的信息」來描

述孩子的感受時，孩子會感到有人明白及接納他們。由於得到適當的紓緩，孩子的情緒亦隨之而平復下來。這時候，孩子的心靈上便能騰出空間來接受成人的教導。

### 3. 玩遊戲紓解情緒

我們可以利用不同的工具來引導孩子抒發情緒。常用的方法包括：用繪畫的形式表達、故事、角色扮演或話劇形式進行等。

### 4. 需要時作轉介

孩子情緒表現的程度和時間是因人而異的，但如發現孩子情緒反應持續一個月或以上仍無減退跡象，而這些情緒困擾亦影響了孩子的學習、社交發展及行為時，家長便應尋求專業人士的協助，讓孩子盡早接受最適切的服務。

