



*Expert Says*

邁步兒童發展中心

*text*：朱嘉麗／臨床心理學家、言語治療師



# 協助孩子表達感受

哥哥被弟弟搶去玩具，還被他推在地上，哥哥走過來向你哭訴，你會對他說 **a**「喂，你哥哥  
嚟㗎，讓吓細佬啦，咁先至乖吖嘛。」還是 **b**「成日都喊，你唔好同我講，你自己攬掂佢。」

**答案 a** 父母作了仲裁者的角色，但這個裁決哥哥不一定感到滿意，他被弟弟推在地上還要把玩具讓給他，他一定感到不公平及認為媽媽偏心弟弟。

**答案 b** 父母忽略孩子的情緒，會令孩子更易激起他對弟弟的敵意。

忽略感受的後果

很多父母會在不知不覺間忽略孩子的感受，又或是給孩子解釋一大段道理，嘗試把孩子從不開心的感覺拉出來。可惜，這段合情合理的大道理不但未能平伏孩子的情緒，反而令孩子學到要隱藏自己的感受。當孩子的負面情緒未能得到有效的紓緩時，他們會將這些情緒轉化成不適當的行為，如打人等。

## 情緒教育第一課

一般來說，學前階段的孩子能用

不同的方式，如說話、文字、圖畫、手勢去理解及表達身邊的事物。另外，他們是非常社會性的，換句話來說，他們會很重視與兄弟姊妹或朋友之間的交往，很多正面或負面的情緒（如討厭、自信、妒忌、驕傲等）亦由此而產生。因此，父母應從這階段開始進行情緒教育的第一課。

## 描述感受三部曲

父母必須協助孩子表達他們所有的感受，包括正面及負面的感受。

**1 情緒詞彙：**父母可以學習多一些形容情緒的詞彙。對於 4-5 歲的孩子來說，可以應用以下的詞彙：開心、害怕（驚）、焦急（心急）、煩惱（煩）、憤怒（騷）、害羞（怕醜）、痛、悶、自信、好奇、失望和討厭等。

## 2 感同身受：父母應設身處地想像孩

子的處境和感受，並留意孩子的面部表情及身體語言。

**3 訴盡心中情：**父母應直接說明觀察到的情況及描述孩子的感受。剛才小小測驗的例子裏，家長可嘗試說：「我睇到你好騷，好唔開心，因為弟弟搶你玩具又推你落地下。細佬推你落地下係佢唔啱，我欣賞你冇打佢，過嚟同媽咪講。」當父母描述孩子的情緒時，他的負面情緒便得到紓緩，他會更容易接受他人的教導。另外，父母欣賞孩子忍耐的行為，令他樂意不用打架行為來解決問題。

中心活動推介

上午學堂

#### 內容 提升兒童的溝通及社交技巧

**對象** 歲半至 3 歲溝通能力較弱的兒童

日期 12月起 檢查：2899 2993