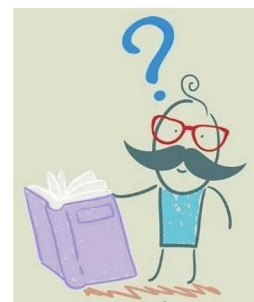


孩子鬧情緒，家長怎回應？

當孩子發脾氣、「喊」、「扭計唔聽話」時，身邊的大人多會講道理、條件交換、要挾、威嚇甚至運用打罵等回應方法。孩子面對這些回應，不但「聽不入耳」，反而可能會哭得更大聲，或做出更激烈的行為。

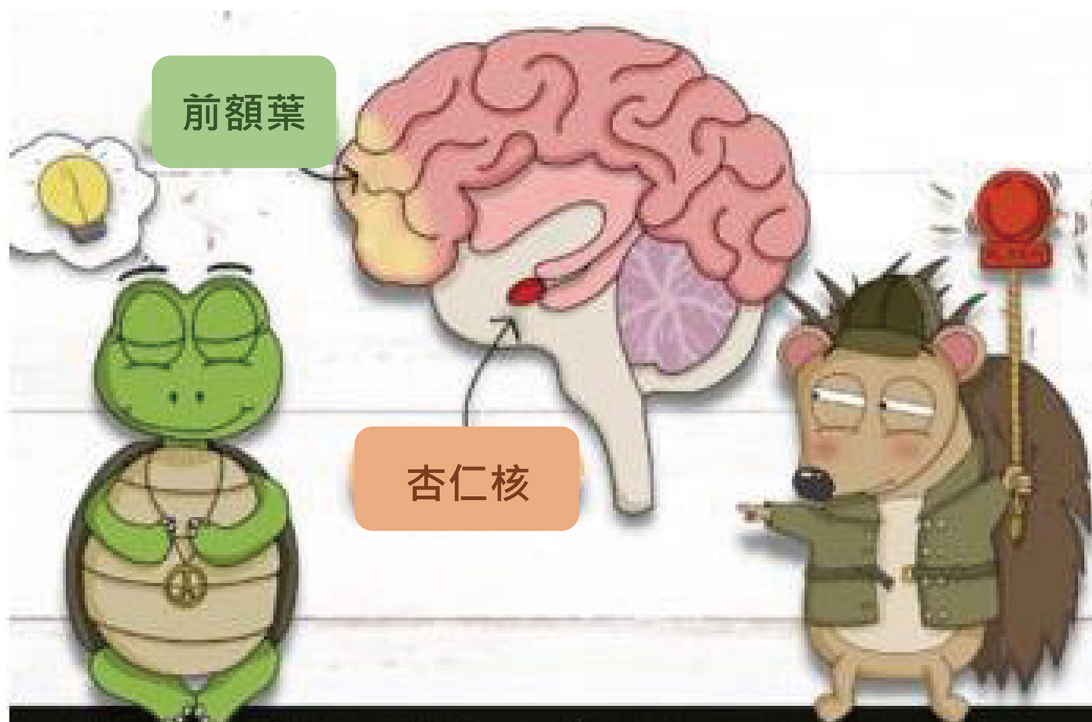
當孩子鬧情緒時，家長應該怎樣回應？



首先，家長需要知道情緒爆發與大腦的關係。

幼兒情緒爆發與上下層腦有關，大腦中負責情緒的部位是

下層腦的杏仁核和上層腦的前額葉



下層腦的杏仁核



杏仁核在 0-5 歲期間已經發展成熟，它等同一個警報器。當我們感覺到外界環境有威脅時，這個警報器便會響起，我們便會立即作出即時的生理反應，包括戰鬥/ 逃跑/ 靜止，而孩子的哭鬧正是當這個警報器響起時的自然反應。

上層腦的前額葉



前額葉等同一位智者，它具備計劃、組織、明白他人的感受和調節情緒的能力。

幼兒的前額葉仍未完全發展，需透過與家長的親密關係和生活經驗逐漸發展，前額葉一般要在二十多歲時才發展成熟。

當幼兒感到害怕、生氣或有壓力的時候，往往會不受控地大吵大鬧，這都是因為杏仁核受到刺激，而前額葉因未發展完成而無法發揮情緒調節的功能。因此，當幼兒情緒爆發時，**實在需要大人的幫助**。



基本功+3 大步驟

作用

1.幫助孩子渡過情緒風暴 2.發展大腦前額葉 3.增強管理情緒的能力

基本功 – 多給予孩子「愛的擁抱」，以增加安全感

- ☺ 擁抱能促進大腦催產素(即愛的荷爾蒙)的分泌，有助活化前額葉皮質，穩定情緒，並發展其調節情緒的能力。
- ☺ 除了平日多擁抱孩子外，在孩子情緒爆發時，給予他/她一個「愛的擁抱」，也能有效地令孩子冷靜下來。



3 大步驟幫助孩子渡過情緒風暴

第一步：保持冷靜、深呼吸

- ☺ 當孩子情緒爆發時，家長必須先保持冷靜，透過深呼吸讓自己的杏仁核平靜下來，讓前額葉發揮功能，使家長能理解孩子當下的情緒需要。



第二步：與孩子連結 – 明白孩子的內心感受

- ☺ 用心感受孩子的感受，說出孩子的內心感受
- ☺ 不用妙語連珠，只需保持語句簡短，聲線平和
- 👉 例如：無得繼續玩，所以唔開心/ 好嬲



第三步：溫柔而堅定地設定清晰界線，給予最多兩個選擇

- ☺ 家長需理解和接納孩子的情緒，但**無需認同**孩子因情緒爆發而做出的不恰當行為。
- ☺ 為孩子的行為設定清晰的界線非常重要，這有助孩子**學習如何恰當地**向他人表達自己的需要/ 情緒。

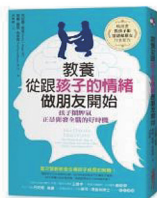
例子

- ◇ 無得繼續玩，所以唔開心/ 好嬲 (與孩子連結)
- ◇ 不過媽媽係唔可以打嘅 (為行為設定清晰的界線)
- ◇ 如果你唔開心/ 好嬲，你可以大力攞枕頭 或者 深呼吸(給予最多兩個選擇)
- ◇ 你做到喇! / 多謝你的合作! (當孩子做到時給予肯定)

當孩子鬧情緒時，千萬不要以負面語言 / 打罵來處理，這些表達方式會進一步刺激孩子的杏仁核啊!



想傾談
歡迎聯絡班主任安排
與駐校社工了解更多!



好書推介

書名：教養從跟孩子的情緒做朋友開始

作者：丹尼爾·席格, 蒂娜·佩恩·布萊森著