

Kido Kido

Kido

愛·孩子  
學前單位社工服務  
Kids in Love

Social Work Service for Pre-primary Institutions



# 「與情緒共舞」家長講座

駐校社工：黎姑娘



Kido Kido Kido Kido



香港聖公會福利協會有限公司  
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

Kido Kido Kido Kido



# 當孩子有負面情緒時，你會怎樣做？



# 內容

01

認識幼兒情緒發展

02

家長如何處理孩子情緒

03

父母的重要性

04

協助孩子表達情緒



# 情緒是什麼？



- 情緒是人對事物的**自然反應**，能讓人表情達意及適應環境
- 情緒**與生俱來**，成人及小孩都有情緒
- 情緒需要表達，**而不是壓抑或逃避**
- 表達情緒的方法因人而異
- 孩子表達情緒的方法比大人簡單和直接



# 基本情緒

1.喜樂 2.滿足 3.愛 4.傷心 5.恐懼 6.憎厭

## 情緒

使你活力充沛、  
生活愉快

使你心煩意亂、  
有助逃離危險

1.喜樂

2.滿足

3.愛

正面情緒

負面情緒

4.傷心

5.恐懼

6.憎厭

情緒可分正面和負面，但沒有對或錯之分，是我們的主觀感受

# 幼兒情緒發展

## 2-3歲幼兒：

- 以自我為中心
- 會模仿成人和玩伴的行為，甚至他們的特殊習慣
- 喜愛熟稔的玩伴
- 不如意時亦會發脾氣和有反叛行為

## 3-4歲幼兒：

- 透過社交遊戲建立
- 不同情緒包括害羞、驕傲、妒忌、罪惡
- 在別人的邀請之下能夠分享、排隊輪流玩
- 跟從簡單遊戲規則，好勝心強
- 自我中心開始下降、開始透過言語表達情緒

## 4-5歲幼兒：

- 主動分享和輪流玩
- 表達明白其他人感受
- 道德建立，例如公平
- 享受有規則的遊戲，但會改變規則
- 面對困難，比較能夠控制負面情緒

## 5-7歲幼兒：

- 與別人比較
- 開始在意別人目光
- 開始獨立，能夠自己和其他人溝通

# 情緒健康

- 情緒健康的成功人士，較能分辨正負面情緒，懂得接納自己及他人出現情緒，並能適當地表達及處理情緒。
- 「情緒」不健康，可能會影響：
  - 生理上



**大喜 / 影響心臟**  
心臟負責精神、意識等高級神經的活動，暴喜易產生心火，出現精神不能集中、心悸、失眠等



**憂慮 / 影響胃、脾**  
長期思慮太過，導致氣機郁滯、脾胃失健，出現食欲不振，倦怠乏力，肌肉消瘦等



**憤怒 / 影響肝臟**  
易怒的人易肝氣不疏，甚至連累脾胃，肝氣鬱結還可能導致抑鬱情緒或內分泌紊亂



**恐懼 / 影響膀胱和腎臟**  
過度恐懼會使人腎氣不固，氣陷於下，提心吊膽，神氣散渙，二便失禁，意志不定等病理變化



**悲傷 / 影響肺與大腸**  
人在極度憂傷時，可傷及肺，出現乾咳氣短、音啞及呼吸頻率改變等



**壓力 / 影響內分泌系統**  
難以放鬆的人，心理容易出現緊張狀況和情緒改變反射到神經系統，造成激素分泌的紊亂

# 情緒健康

- 「情緒」不健康，可能會影響：
  - 心理上

孩子  
情緒不安

## 身體反應：

- 肚痛
- 反胃
- 難入睡
- 發惡夢
- 頭痛
- 沒有胃口
- 遺尿
- 呼吸困難

## 行為表現：

- 咬手指
- 無笑容
- 易哭
- 發脾氣
- 不願上學
- 摟抱
- 學習倒退
- 引人注意

情緒社交

人際關係

解難能力

# 幼兒情緒表達



00:00-00:12  
11:48-13:00



# 幼兒情緒表達

- **語言的表達：**
  - 幼兒語言發展尚未成熟、難清楚表達自己的需求和情緒
  - 經常用哭和非語言的方式表達情緒
- **非語言的表達：**
  - 微笑、皺眉及其他臉部表情
  - 舞動手臂、踢腿等動作表達不悅的情緒，透過各種姿勢及動作表現



# 幼兒情緒背後的意思

- 身體不適 / 肚餓
- 感到不安 (安全感) / 怕被忽略
- 被要求去做一些不喜歡的事
- 自己喜歡做的活動被終止
- 不懂得表達自己
- 怕面對挫敗
- 慣性爭取手法
- 吸引別人注意



# 家長可以如何處理？



回家後仍然很享受

# 家長如何處理孩子情緒

要留意，切勿：

- 激動：「你又做乜嘢呀？！」
- 否定孩子情緒：「唔好喊；又扭計/唔乖；唔好驚」
- 引發孩子不安的說話：「你再係咁喊，我就唔愛你啦！」
- 數 123 停止情緒「數三聲你好停啦下！」
- 趕急處理；恐嚇 / 打罵/ 未了解就鬧：「你再嘈，我就打你啦！」
- 急於教導 (沒有聆聽孩子內心)：「男仔嚟架嘛，唔准喊！」



# 家長可以如何處理？



回家後仍然很享受

18:23-19:15

# 家長如何處理孩子情緒

留意地方，應要：

- 讓小朋友理解：情緒可以被處理 (模仿)
  - 例如：一起深呼吸 / 坐一邊休息和冷靜
- 父母宜敏銳地覺察孩子發出的信號，並積極回應。
- 遵守承諾回到小朋友身邊 (仍被愛)
- 身體接觸
  - 一些動作如輕拍他的肩、背部、擁抱、牽手，主動幫助孩子舒緩情緒。



孩子安全的依附關係，讓他們在人際環境中感到有規律、安全和得到回應，還支持孩子安撫自己和調節自己的情緒。

# 家長的情緒管理

留意地方，應要：

- 有時父母會覺得很怒氣，我們需要耐心地溝通
- 「爸爸(/媽媽/照顧者)需要冷靜一下 /  
現在我不想與你說話，等我冷靜了再跟你說話 /  
我就在旁邊待著」
- 讓小朋友看到你慢慢平復狀態 ( 注意表情! )



# 家長的情緒管理

給予空間 行一行  
給予時間 停一停

專注這一刻，留意一下身體的感覺並作出回應：

面紅耳熱青筋現



深呼吸三下

- 1
- 2
- 3

呼吸心跳又急促



為自己倒一杯水



「等你準備好時，我們再來溝通」

耐性對待自己和孩子，成為孩子的好榜樣。



# 父母表情和孩子的安全感



結束全螢幕 (f)



# 即時處理孩子情緒的方法

## 1) 先回應心情、後處理事情

- 觀察孩子的臉部表情，從孩子的表情和說法中，辨別孩子的情緒。
- 父母可以協助說出他們的感受，例如「傷心」、「開心」、「不舒服」等，讓孩子逐漸認識這些情緒字詞及相關的感受。
- 對於較年幼的孩子，語言能力正在發展，家長可以短句帶出情緒詞彙。

( 例：慫，知道你好慫 )

- 等待孩子平伏下來後，再說明事理。

( 例：「可以慫，但不可傷害人。如果好慫，可以打枕頭」)



## 2) 適當的表達

- 以同理心應對和聆聽孩子的感受，讓孩子感到被了解及認同。
- 對於表達和理解能力較高的孩子，可在描述孩子的情緒後，提問孩子引發該情緒的原因。



# 例子： 孩子很生氣，拒絕吃飯。



# 即時處理孩子情緒的方法

- 如當孩子拒絕吃飯而鬧情緒，可以試說：  
⇒「媽媽**知道**你生氣，**因為**你現在只想玩玩具」。
- 當孩子的情緒被正視後，下一步再慢慢與孩子講道理，用心平氣靜的語調表示：  
⇒「你不吃飯，會令媽媽很**心痛和擔心**，你現在需要多點營養成長啊！」
- 若孩子聽從你的話把飯吃了，家長可以即時回應：  
⇒「孩子，媽媽**看到**你吃飯了，**真棒**！」



# 即時處理孩子情緒的方法

- 覺察孩子的情緒，並能承接與安撫。
- 孩子會從中學懂以恰當的方式表達情緒。
- 家長的陪伴和示範，是為了孩子情緒表達的發展基礎，讓孩子認識自己情緒及覺察需要和感受，亦從每一次經驗中，學習恰當的表達方法。



# 培養孩子的情緒智能

1. 愛與尊重的教養方式

2. 接納孩子情緒、傾聽孩子的心聲

3. 引導、協助孩子表達情緒，再以關愛的態度表達同理心

4. 尋找調整情緒的方法，讓孩子舒緩情緒

5. 引導孩子說出情緒背後的需要，  
並協助孩子滿足需要或解決問題



情緒需要被控制！

覺察及接納

# 父母的重要性

父母的性格  
( 樂觀 / 悲觀 )

父母的心態  
( 正面 / 負面 )

父母的處事態度  
( 主動 / 被動 )



# 父母可從自身出發

## 身教

覺察自己的  
情緒來源



管控自己的情緒  
讓自己停一停



適當的表達



# 父母如何與自己的情緒共舞

## 1) 覺察自己的情緒來源

- 正向情緒：快樂、幸福、滿足等；負向情緒：擔心、內疚、生氣、無奈等
- 敏銳地覺察自己的內在情緒，適當地處理（例如：找可信賴的人說一說、聽音樂、shopping等）

## 2) 管控自己的情緒，選擇適當的方式表達

- 避免在負面情緒中管教孩子，因在負面情緒中很容易對孩子以暴力、冷漠相向或出現斥喝、詆毀孩子的話語。這些會影響親子關係，更會打擊孩子的自尊與自信。
- 冷靜後再選擇適合的時機，運用「**我訊息**」跟孩子表達自己的感受與期待。



# 正面溝通技巧—「我訊息」



## 好處

- 「我訊息」是著重表達我的想法，而非指責對方「是你錯」。
- 精準表達，讓孩子理解他的行為會影響其他人。
- 顧慮孩子的感受，減低了反擊及對抗的行為。



## 什麼是「我訊息」？

- 以「我」開頭講感受，加上事實敘述，清楚表達自己的看法及具體建議。
- 由「感受」、「事實」以及「具體建議」三個要素組成。



# 例子： 子女乘車時,大聲叫喊。

句子結構	感受	事實	具體建議
內容	囧囧，我覺得好尷尬！	因為媽媽要大聲叫你才停下來，那會造成嘈吵，影響其他乘客。	請你坐定定，我們到達下一站，下車後再說。

# 例子進階版： 子女乘車時，大聲叫喊。

句子結構	反映	感受	事實	具體建議
內容	囡囡，媽媽知你好悶。	囡囡，我覺得好尷尬！	因為媽媽要大聲叫你才停下來，那會造成嘈吵，影響其他乘客。	請你坐定定，我們到達下一站，下車後再說。

\*先描述幼兒當下的**情感**(反映)，讓幼兒覺得你明白他的感受。

# 情境演習一：



情境一   
子女明天交的功課仍未做完，還在玩玩具。

句子結構	反映	感受	事實	具體建議
內容				

# 情境演習一：



情境一   
 子女明天交的功課仍未做完，還在玩玩具。

參考：

句子結構	反映	感受	事實	具體建議
內容	我知你玩得很開心不想停。	但我好擔心。	你未做完功課，媽媽明天會收到老師電話。	請你先做完功課，之後再玩玩具。

# 情境演習二：



情境二   
兩兄弟爭玩具打架。

句子結構	反映	感受	事實	具體建議
內容				

# 情境演習二：



情境二   
兩兄弟爭玩具打架。

句子結構	反映	感受	事實	具體建議
內容	你們很生氣。	我都很生氣。	見到你們大打出手，既嘈吵，又容易受傷。	讓我們一起想想有什麼方法可令大家都有機會玩。

# 父母情緒的來源

1. 孩子的行為未能符合父母的期望

2. 情緒出現的產生源於我們對事物的信念

3. 自身所肩負的壓力



# 孩子的行為未能符合父母的期望

孩子年幼時表現乖巧聽話，  
遵從父母的安排

孩子漸漸長大，便開始有自己想法：

想孩子言聽計從



但孩子卻堅持己見，頂撞父母

想孩子自動自覺做功課



孩子卻想看多一會電視

想孩子照顧弟妹



孩子卻只想和朋友玩耍



# 情緒產生源於我們對事物的信念

孩子要聽從  
父母的話

大要讓細

男仔要堅強D

這些信念  
如何影響  
你的情緒  
?

我必須是完美

孩子比我更重要

孩子有好表現，  
反映我是稱職父母

# 父母的接納

當你明白 自己 行為背後的想法，  
才會真正理解孩子情緒行為下的需要

接納自己



接納他人

- 以**正面**和**認同**的態度回應孩子的情緒
- 理解孩子**行為**背後的**動機**
- 孩子感覺被接納，更能從中**學習**接納他人

# 平日的情緒教育

1. 和諧的家庭環境，  
讓孩子感到被愛

2. 給予孩子冷靜時間

3. 多與孩子閱讀繪本、圖卡，  
尤其討論故事人物的情緒及解決方法

4. 多與孩子觀察及理解別人的情緒，  
可嘗試與孩子進行角色扮演遊戲

5. 提供適當的發洩渠道



# 恰當表達/舒緩情緒的方法

## 自訂降溫小方法

畫畫

玩黏土

壓力球

看故事書

聽音樂

洗臉

飲水

離開現場

擁抱

深呼吸

### 宣洩情緒的六大原則

#### 三「不」

不可以傷害自己  
不可以傷害別人  
不可以破壞物件

#### 三「要」

要選擇適合的方法  
要選擇適合的時間  
要選擇適合的地方

### 建議及示範冷靜情緒的方法

- 家長可以陪伴孩子多練習
- 以便提升孩子控制情緒的能力





# 小總結



- 接納孩子情緒
- 建立互信關係



謝謝

