

我的孩子太暴躁



近幾年來入學的幼兒班新生，一班總有幾個脾氣十分壞的，遇有不合心意便大叫大嚷。老師得花上一段時間，才能教懂孩子學習表達情緒的正確方法。

父母對脾氣大的孩子總是一籌莫展，尤其在親朋戚友面前或在街上，更容易對孩子作出妥協，成了孩子下次的武器。

由於現時大部分夫婦提倡孩子一個起、兩個止的生育計劃，父母容易對孩子過於專注和要求，卻造成孩子愈來愈聰明，但情緒智能則愈來愈低。

耶魯心理學家彼得沙洛維(Peter Salovey)認為培育孩子的情緒智能，應讓孩子學懂抒發情緒的正面態度，並懂得處理自己不安的情緒，從他人的角度接受別人的看法，認識與人相處的交際技巧，尊重別人，學習解決問題以及克服困難。

幼兒情緒的特點是：

- 短暫、易於轉變
- 強烈、次數多
- 情緒反應個別化，因人而異
- 易於察覺
- 情緒明顯上的轉變

【節錄自阮麗霞《幼兒情緒智能與培育》2000】

孩子發脾氣的因素很多，有時因為受委屈無法渲洩或不懂表達、有時與弟妹朋友起爭執、被人責罵、慾望受挫、感到失望或逃避責任。

父母應該如何處理孩子情緒？

- 父母要冷靜處理
- 讓孩子獨自平靜下來：孩子發脾氣的時候，不要太關注他，待他們平復情緒後，才了解孩子發脾氣的因由
- 對年幼的孩子，可分散他們的注意力或帶他們離開不快的環境
- 引導孩子解決問題，例如透過各種表情面譜，與孩

子共同討論，指出開心的面孔比哭的面孔更可愛

- 成人亦有壓力，但作父母的若想協助孩子學習控制情緒，首先需有效地處理自己的情緒，因為孩子是善於觀察及模倣的
- 找出孩子發脾氣的原因及目的，用正面的管教方法處理。父母不要因為孩子發脾氣，便動輒打罵，由於孩子不明白為什麼受父母處分，亦不知道如何處理不開心的情緒，所以下次還是會以發脾氣來表達情緒
- 用心聆聽，接納孩子的情緒
- 利用故事中的角色教導孩子
- 讓孩子從人際交往中學習
- 鼓勵孩子用語言表達自己的感受
- 教育孩子關懷身旁的親友
- 從孩子的角度理解他們的行為動機，多包容、不計較

前幾天班中一個孩子與同學排隊正要用洗手間時，突然坐在地上哭起來，我走前對他說，孩子不要哭，有什麼不开心告訴老師。他收了哭聲，對我說不需要往洗手間。我說：「聽到你的肚子咕嚕咕嚕，是食茶點時間了，先去洗手吧！」孩子就乖乖的往洗手間去了。看着他的背影，我心裡想，但願每個孩子都快樂樂地成長！

東華三院黃朱惠芬幼稚園
前任校長馬婉玲

歡迎讀者就文章內容向東華三院提供意見
或查詢 (enquiry@tungwah.org.hk)
本期《交心集》為最後一期刊登於教育版

