

# 孩子扭計發脾氣 家長應如何處理？

香港兒童發展專科中心  
註冊臨床心理學家 鍾慧虹

19-10-2016



# 講座內容

- ◎ 了解和分析孩子發脾氣的原因
- ◎ 處理情緒五步曲
- ◎ 如何預防？
- ◎ 家長如何調節自己的情緒
- ◎ 推介閱讀



developmental  
paediatrics

# 了解兒童 - 認識情緒

- ◎ 了解孩子的行為，可先從孩子的角度出發
- ◎ 一個人情緒的轉變，是由某事件引發
- ◎ 最快最直覺、自然產生，未經仔細思考的
- ◎ 是訊號 - 提示當事人有重要事情發生，需要應付
- ◎ 有溝通的作用，讓周遭的人明白當事人的境況



developmental  
paediatrics

情緒沒有對錯

# 處理情緒五步曲

1) 察覺情緒變化

2) 以同理心去傾聽孩子的感受

3) 口頭描述孩子的情緒

4) 幫助孩子解決問題

5) 設規限



# 解決問題五步曲

1 問題是甚麼？

2 有甚麼解決方法？

3 每項方法的利弊

4 哪個方法最可行？

5 檢討及修正解決方法



## 宜

- ☑ 保持心平氣和
- ☑ 平靜但堅定的語氣
- ☑ 先處理情緒
- ☑ 清楚規限

## 避免

- ✗ 否定情緒
- ✗ 強行停止孩子的情緒
- ✗ 不停問點解
- ✗ 太快替孩子解決問題
- ✗ 因孩子哭鬧而讓步



# 如何預防？

- ◎ 留意孩子容易發脾氣的時間，例如睡眠不足、肚子餓、放學時、晚餐前
- ◎ 在孩子特別容易發脾氣的情景，要事先定好規矩，給孩子預告 (例如：看電話電視前，先說好時限，時間結束前給予提示)



開始扭扭擰擰  
情緒狀態不穩

- 留意孩子情緒
- 是否肚餓、疲倦、過度刺激

扭計發脾氣

- 以同理心聆聽
- 接納孩子情緒
- 描述情緒
- 可以陪伴、擁抱孩子

平靜下來

- 解決問題
- 設規限
- 檢討
- 可以陪伴、擁抱孩子





# 如何預防？

- ◎ 平常多和孩子保持良好的親子互動（特別時間）
- ◎ 讓孩子每天有自由遊戲的時間
- ◎ 平常可多和孩子透過傾談和閱讀繪本，教孩子不同的情緒描述



developmental  
paediatrics

# 如何預防？

平日教導孩子以恰當的方法處理憤怒情緒

- ◎ 用說話直接表達
- ◎ 離開現場
- ◎ 數1-20
- ◎ 深呼吸
- ◎ 打枕頭、看書、喝水



# 家長如何調節自己的情緒

- ◎ 家長也要察覺自己的情緒變化
- ◎ 情緒不好時先離開現場
- ◎ 改變思想，改變情緒
- ◎ 照顧好自己，讓自己充充電
- ◎ 不要求完美
- ◎ 身教重於言教



# 何時需要尋求專業協助

- ◎ 孩子的情緒持續有顯著問題
- ◎ 對孩子的社交、學校或家庭生活構成影響
- ◎ 家長的情緒持續出現問題



developmental  
paediatrics