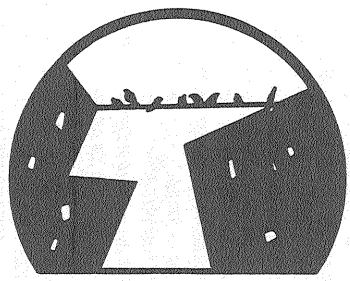


# 橋



地址：香港堅道明愛大廈五〇二室  
香港北角建華街三十號聖約翰堂  
九龍彌敦道一三〇號教研中心  
九龍荔枝角道三十三號匯豐商業大廈一〇七室  
電話：810 1104; 810 1105  
566 5019; 566 5020  
336 6523; 338 8485  
397 2095; 397 2096

第49期  
季刊

## 如何處理孩子的情緒

周玲玲

我有兩個兒子，分別是六歲和一歲。兩人有不同的思想行為和表達情緒的方式。小兒子基本上只懂用哭和手勢來表達情感，沒有情緒困擾。大兒子則懂得用多種的形式，包括語言、文字、表情和行動去表達情感。我面對他情緒的起伏，有時真感束手無策。

大兒子很容易「哭」。當他緊張或激動時，又或別人取笑他或不明白他的意思時，他會用「哭」來表露內心的不安。例如，上堂要舉手答問題，老師不選他回答，他會哭。參加抽獎得不到獎，他會哭。面對着他「哭」時，我起初用命令的語氣提醒他不要為（我認爲）瑣事而哭，不但無效，反且阻礙他洩憤情緒。後來，我用鼓勵的方法，幫助他了解事件的不同情況和結果，使他作好心理準備去迎接環境的轉變。現在他漸能控制不安的情緒少用「哭」來發洩。

大兒子有強烈的「好勝心」。凡事他要求自己做得好，兼且獲勝。當他與小朋友玩耍，賽跑要第一，遊戲要贏等。若他輸了，他不開心，鬧情緒，走開不玩。參加麥當奴生日會，他不玩「收賣佬」遊戲，因怕拿不到獎品。就他不能面對失敗的心態，我曾多次向他解釋「凡事均有輸贏」的道理，可惜無效。於是，我與他玩不同的遊戲，讓他有贏有輸。在遊戲中，我使他感受我全情投入的精神，樂意接受結果的態度；讓他學習重視個人參與事件的過程，領悟贏輸只是其次。現在，當他遇到挫敗，他能含着淚，鼓起勇氣再嘗試。

大兒子性格善良，感情豐富。當他看見電視片集的殘暴或悲慘鏡頭，如槍戰殺人，貧窮無依等，便關上電視機不看。看到卡通片集怪獸濫殺無辜時，他驚慌哭泣，情緒不安。故此，我盡量陪他一起觀看電視，並在旁講敘片段，教他「抽身地」享受電視娛樂。另一方面，我發覺自己的情緒會影響他的反應。有一次，我陪他上音樂課，由於他不集中精神，我不悅地囑咐他幾句。他因此而情緒不寧，影響表現。自此之後，我留心自己言行心情，以免影響兒子的情緒。

自從弟弟出生，大兒子有嫉妬之心。他會無故地碰撞弟弟，又常說「爸媽不愛我」的洩氣話。縱使我努力重申我們對他的愛，卻無補於事。我唯有對他們兩兄弟處處公平；購物時各予一份，出外時大家一齊同往。同時，我與大兒子翻看幼時的相片，使他明白孩子在不同階段的成長，需要父母不同的照顧，並邀請他幫助照料弟弟，我亦把握機會，向他表明父母對子女的愛是永恆不變和不分彼此的。現在，他已懂得如何與弟弟交往，快樂地相處。

我曾閱讀有關「教導兒童」的書籍，也掌握了基本的知識和技巧。但仍找不到一套完善的方法應用於我的兒子。憑我的經驗，兒子的情緒變化是繫於他對人和事的看法與感情。他需要改變自己的看法，亦能控制和轉化情緒。身為母親，我要用愛和耐心與兒子溝通；並參與他的生活，以了解他的思想行為，分享他的感受。同時，我也要不斷自我更新，尋求一己的方法與兒子愉快相處。願天下的母親都能和兒女們快樂地生活。

## 情緒成長在家庭

蔡定國醫生

（一）什麼是情緒？情緒如何成長？

情緒是奇怪的東西，它與每個人的生理與心理有著千頭萬緒的關係，每一刻影響著我們的思想、行為。「情緒究竟如何產生？」這是一個很難解答的問題。總之，情緒是人性的一個重要部份，是與生俱來的，支配著我們去適應環境。沒有情緒，不是一個活人。

然而，大多數人都不會感覺到情緒的積極作用，反之，對情緒引起的困擾卻印象深刻。是的，情緒的湧現或波動有時會令我們感到吃驚，是一種近乎失去控制的可怕感覺。事實上，情緒並非那麼可怕，只要了解自己情緒的變化，掌握到本身情緒的獨特反應，就能盡量發揮情緒的積極性，減少它的負面影響。但這些技巧不是與生俱來的，而是由小開始的體驗和訓練，可達至情緒的成長。

（二）情緒的成長受什麼因素影響？家庭的影響是否重要？

情緒變化的規律有部份是先天性的，與性格的類型有很大關係。例如外向型的人情緒較易波動，慣於即時將情緒表露，產生衝動的反應；內向的人情緒較少波動，慣於將情緒抑壓，處事較為被動。這些先天性的定例，由遺傳因子決定，是無法改變的。曾經見過一些例子，父母希望自己是某類型的性格，當他們發覺事實並不如願時，便設法去改變孩子，卻不知這樣會導致孩子出現情緒及行為問題。其實每一個孩子的性格及情緒的獨特是應該被接納的，認識孩子的特點，加以適當的培育，才能有助他們情緒的自然成長。

至於後天的影響，家庭理所當然是最重要的因素。小孩子不懂得用語言去表達自己的內心世界，情緒的表達是他們和別人溝通的橋樑。細心的父母，慢慢會懂得這些訊號而滿足孩子的需要，孩子從父母這些恰當的反應而產生安全感。一些家庭對小孩的情緒採取忽視的態度，例如他們認為多抱嬰孩會令嬰孩日後養成依賴的性格，這種觀念是錯誤的。慣性忽視這些孩子的情緒會令他們缺乏安全感而更加情緒化。

孩子控制情緒的能力是隨著年齡而增加的。父母有責任要照顧孩子情緒的成長，包括幫助他們發現自我控制情緒的能力，及加以訓練，不要高估孩子控制情緒的能力而對他們作出份外的要求。常見一些父母急於訓練子女的獨立性，這些壓力往往令孩子產生恐懼而抗拒嘗試新事物，而令孩子變得怯懦。事實上，情緒的發展限於年齡，不要勉強孩子去面對一些超越他年紀可以應付的事情。

（三）父母本身的情緒可能引起的負面影響

父母的情緒有問題，孩子難免受影響。如果父母過份憂慮孩子的前途，害怕他們不成材，於是要求他們事事有優異的表現，這樣孩子便變成安撫父母情緒的工具。有一次在聖德肋撒聖堂的兒童彌撒裏，陳志明神父對道理班的兒童講解使命的問題，並問在座的家長希望他們的子女怎樣。得到的答案有「希望孩子用心讀書！」、「希望子女聽父母的話。」沒有一個答案是從孩子的內心出發的。這不是一個孩子所需要的。是的，這是一個常見的現象，成人只知道要求孩子要怎樣，忘記了孩子希望得到些什麼。我們常說：孩子是我們的未來，就讓我們組織一個以孩子為中心的家庭。

父母的情緒直接影響著處於青春期的子女。青春期的孩子特別情緒化，這是正常的現象。父母需要對孩子的情緒化及成長有所適應。可惜的是一些父母對孩子的情緒化及反叛行為，作出過份的反應，甚或嚴加責備，這樣不僅妨礙了孩子正常的成長，也種下了代溝的煩惱。其實孩子長大了，家庭的其他成員都要適應，父母在這過渡期間，應容許子女性格上較反叛和易發怒的特性，同時耐心地支持他們學會適當控制自己，情緒成長的過程才可順利發展。

（四）一些家庭問題對孩子的情緒有什麼影響

在一個家庭中，每一位成員的情緒都影響著其他人。一些夫妻婚姻不和，以為只要避免在子女面前吵架，他們就會不知道，這當然是引起不安。

（五）結論

情緒成長是健康心理的重要條件。家庭對每個人的成長的影響至為重要。性格的正常發展有賴一個和諧、溫暖家庭的配合。父母要克服本身的各種情緒問題，才能深入了解孩子的內心，幫助他們快樂地成長。

督印人

香港公教婚姻輔導會

「橋」編輯委員會

陳志常·麥麗娥·關黎秀芬·黃麗彰·陳耀虹

美滿婚姻



幸福家庭

承印 藍馬柯式印務有限公司 電話 563 1068

非賣品