

嗇色園可信學校

「家長情緒調適」講座筆記

主講：Polyene Chan

- ◆ 兒童遊戲治療執行師
- ◆ 6A 品格教育認證講師
- ◆ 和諧粉彩海講座導師

目的

- 旨在幫助家長認識情緒。
- 了解家長的情緒與孩子的情緒如何互相影響。明白調適情緒的重要性及方法。
- 在孩子小學的教育階段學習如何認識、理解和調節自己與孩子的情緒，促進良好的情緒發展和親子關係。

家長與兒童的情緒相互影響

- 情緒衝突

家長：

- 未有處理好自己本身的情緒
- 未能幫助孩子調適自己情緒
- 有時更會因為兒童的情緒而生起其他情緒

孩子：未能認識情緒、表達、調節情緒

- 調適情緒和諧表達和溝通

家長：

- 處理好自己本身的情緒
- 幫助孩子調適自己情緒
- 不會容易因為兒童的情緒而生起其他情緒

孩子：認識情緒、表達、調節情緒

認識情緒

- 什麼是情緒？ 情緒是一個指標。讓我們了解、覺察自己狀態的提示。
- 情緒系統的運作
- 大腦與情緒
- 認識情緒的意義
- 了解情緒背後的原因

家長情緒的管理

A. 家長自我情緒的管理和調適

方法：運用「情緒紅綠燈」

第一步：覺察憤怒反應

憤怒所產生的身體變化是自然的反應，要學習如何紓緩我們的憤怒反應，我們首先要認識自己憤怒時的身體狀況。

第二步：利用「情緒紅綠燈」控制情緒

- 紅燈：停一停
- 要學習如何盡快把怒氣下的身體反應由猛烈變平和。

- **黃燈：想一想**

- 在我們「停一停」後，仔細想一想情緒出現的原因，嘗試提出合理的證據來加以證實自己的一些不合理的想法。

- **綠燈：再去做**

- 反思後，我們可以抱著平復的心情以及清晰的頭腦去處理事件。
- 跟孩子討論那事件
- 詢問孩子事件發生的原因，需要時給他安慰
- 與孩子商討事件的解決方法
- 檢討：欣賞自己情緒控制比上一次進步

第三步：親子溝通、重新出發

- 若我們的怒氣已經爆發了，我們要尊重孩子，先為自己發怒的行為向孩子道歉。
- 學懂放下自我怪責及內疚的情緒，原諒自己。
- 待雙方冷靜過後，向彼此說出自己的感受和想法，再進一步一同解決問題。
- 透過積極的態度解決問題，期望孩子不會因為這件事而對你失去信任。

*情緒覺察及管理的方法都需要一小步一小步地重複練習才能奏效。

B.家長教導小朋友情緒的管理和調適

《情緒教練五部曲》步驟

家長學懂「五部曲」 成為孩子的「情緒教練」！

- 幼兒或是成年人都會有經歷不同情緒的時候。
- 需要依賴父母或照顧者的協助來穩定情緒。
- 藉著與父母之間溫暖的情感互動，逐漸建立信任及安全感，從經驗的累積中慢慢發展自我調節的能力。

- 外國心理學教授指出可協助孩子調節情緒，及引導他們學習較合宜的情緒管理及表達方法。
- 研究指出運用情緒教練技巧的父母，其孩子的抗逆力較強、自控能力較佳，社交能力和學業表現亦較好。

第一步：觀言察色

- 多細心觀察孩子的語言和非語言情緒表達
- 父母能否敏銳地覺察孩子發出的情緒訊號，並積極作出回應。
- 家長可透過提問主動了解及引導孩子表達感受。
- 對較年幼的孩子可運用是非題；對能力較高的孩子則可運用開放式問題。

第二步：把握時機

- 經常採取忽略、壓抑或轉移視線等策略，希望孩子能盡快停止當下的情緒表達。這些方法或許能短暫平息或壓制孩子的負面情緒，長遠並未能提升孩子的情緒管理能力。
- 當孩子表現輕微情緒時，是家長與孩子溝通、聯繫和教導的良機。
- 及早洞悉孩子的需要，亦能大大減低讓情緒繼續升溫至難以平復的狀態。

第三步：用心聆聽

- 家長宜保持開放的態度，透過眼神、身體語言等展示你正用心聆聽。
- 避免急於作出批判或否定孩子的感受。
- 可嘗試重述孩子的說話或反映其感受。
- 多以同理心去理解孩子，鼓勵孩子分享自己的感受和想法。

第四步：情緒命名

- 當幼兒表達負面情緒時，家長不需急於給予意見或提供解決辦法。
- 可以先協助孩子準確地辨識自己的情緒，替孩子當下的情緒狀態命名。
- 協助孩子把情緒說出來，讓孩子的感受得以舒緩

- 有助他們學習不同的情緒詞彙，提升日後運用說話表達情緒的能力。

第五步：設限解難

- 情緒並無好壞對錯之分，重點在於表達的方式是否恰當。
- 鼓勵幼兒表達情緒的同時，亦需幫助孩子設定行為限制。
- 可按孩子的能力，與其一同探討更有效的處理方法或給予具體的建議。
- 可教導孩子一些舒緩情緒的方法

*家長在處理孩子的情緒前，需先處理好自己的情緒。

*要知道幼兒一般多透過觀察及模仿學習，所以父母的身教勝過千言萬語!

*《情緒教練五部曲》需要家長持之以恆方能見效。