

5.4 情緒

5.4.1 情緒失控 發火砸物

步入青春期的男孩子，想做而能力不及的事情有很多，急燥求成欲速不達是意料中事，發脾氣砸東西都是情緒衝動的行為，這時期的他需要學習管理情緒，家長需要耐心引導他分析問題，整理邏輯，找尋最佳方案解決問題。

家長自己亦要增進情緒智商管理，避免自己的情緒跟隨孩子的情緒起伏：在他發脾氣時，家長在安全情況下，讓他發泄；待他冷靜下來，才和他坐下來談。

家長能夠了解他為何發脾氣，便可以和孩子一起討論解決問題的可能方法，從中挑選出最妥善的方案。孩子雖然發過火，但事情還未解決，如果協助他學習解決問題，等於拆除了再次為同一事件發火的機會，他也可從中學習多角度思考和有效處理問題。

因為環境和事情不斷變化，家長要有心理準備，這是長期的訓練，也會不斷邊學邊接受考驗，孩子的表現會反覆，有時甚至後退，但家長的堅持、不離不棄，一定有好回報。

明報 2009 年 12 月 27 日