

3.4 情緒

3.4.1 別叫孩子有顆冷漠的心

近期校園暴力事件接二連三地發生，引起家長、老師和社會人士廣泛的討論。導致青少年用暴力對待同學的因素有很多，其中一個因素與他們能否感受到受害同學的感受有關。他們能否聽到受害同學的呻吟？見到同學捱打蜷曲着身體，會否感到他正在痛苦之中、感同身受、於心不忍？抑或覺得眼前的不是一個人，無動於中？

若青少年能在那時刻能夠感同身受，他們的行為根本不須外界阻止，暴力的衝動將因為內心自然流露的同情心，自動消散於無形。

透過親子感情建立同理心

孩子體恤別人心情的能力，專家稱之為「同理心」，始於父母（或其他的照顧者）每天和他們的相處。從孩子仍是嬰兒的階段開始，大部分的媽媽都會在孩子弄濕尿布、口渴、飢而哭啼的時候，給他適當的反應，為他更換尿布、給他喝水、餵他喝奶。很多媽媽也會同時對仍未會聽說話的孩子說：「啊！是不是弄濕了不舒服？.....肚子餓了是不是？」孩子年紀漸長，喜怒哀樂的情緒也愈來愈明顯，父母也會不斷觀察到他有不同情緒的時候，並予以適當回應：例如「你好像很激氣」、「我知道你不開心」、「現在要你停止回家，你是不是失望」等。

父母若能明白孩子的內心感受，甚至自己感受到孩子所感受的情緒，並讓孩子知道爸媽也知道他的感受，孩子也慢慢學會感受別人所感受的，奠定他們與人建立感情聯繫的「同理心」。

缺乏親子感情聯繫的孩子

著名兒童心理學大師約翰堡比(John Bowlby)，曾分享一位不在父母身邊生活、沒有機會與父母相處的孩子故事：有一次，他在自己的書房裏接見這孩子，電話鈴聲突然響起，他忙着轉身接聽電話，掛線之後轉過頭來，赫然看見孩子正把房內的貓兒捉起來，準備朝火爐拋去！臉上沒有情緒，好像只是在拋掉一件死物一樣！這樣的孩子將完全缺乏感受別人感受的能力，不會知道自已的行為給別人帶來痛苦。

讓父母首先體恤孩子

所以，下一次孩子大哭的時候、發脾氣的時候、鼓起腮子不作聲的時候，你會有興趣知道孩子心裏在想什麼、有什麼難處嗎？當他心情輕鬆、口裏哼着調子、走一步跳一步的時候、你會有興趣了解他在興奮些什麼嗎？你這份興趣，是很重要的第一步，不單可以防止孩子有暴力傾向，更可協助他建立與人聯繫的能力，奠定他與人相交的基礎。

撰文：文盧麗萍(家庭治療師)

3.4.2 家有小霸王

讀者問：4 歲的兒子現時唸 K2，在家中已是一個小霸王，在幼稚園內壞習慣也一樣改不掉，甚至有一次推跌一名女同學至對方受傷，遭對方家長投訴，有甚麼方法可改善？

答：「小霸王」雖然脾氣差、事事要他人遷就，但只要能察覺其背後動機，對症下藥，再加上父母的愛心和照顧，便可望將其改頭換面。

4 歲的孩子未必懂得如何表達情緒，時而以吵鬧、哭叫，來發洩其內心的不滿和感受。我們應肯定每個人也會有自己的情緒，且情緒本身並沒有對錯。這時，父母應堅守合理的原則，並鼓勵孩子用恰當的方法表達他們的需要。例如孩子嚷着要去公園玩，可先和孩子訂立雙方同意的條件，然後才答允。若孩子能遵守先前所訂立的規則，可給予一些獎勵。但如果孩子持續鬧脾氣，父母便可透過擁抱等方法，以示對孩子的關心和接納，並讓孩子先安定下來，才慢慢與孩子商量。此外，父母的尺度亦不應時鬆時緊，令孩子無所適從。而最重要的是，父母面對「小霸王」時，應盡量保持一個客觀和冷靜的態度，讓孩子感受你對他們的關懷和愛護，但又不致過於放縱。

另外，孩子在幼稚園裏，除了汲取知識，還要學習如何與他人相處。4 歲的小孩可以讓其承擔後果：若在學校犯錯，就讓學校的老師處理；當孩子回家後，父母只要花時間了解事情始末，以反給予接納和鼓勵便可。

撰文：香港

家庭福利會社工

經濟日報 2004 年 03 月 20 日

3.4.3 親子溝通 培養自制能力

兒童控制情緒可影響學習興趣。香港浸會大學社會科學院教育學系助理教授葉國洪博士應荷花集團的邀請，透過數本雜誌進行了問卷調查，發現大部分 3 至 6 歲的兒童，在 EQ 方面表現合乎理想，普遍能表現出自制能力。假如子女在控制情緒方面出現困難，如要改善，家長的參與是不能缺少的。

文：嚴志雄

今年 6 月至 8 月進行的兒童控制情緒問卷調查，收回 383 份問卷。葉博士在公布調查結果時表示，同期進行了初生至 3 歲幼兒的情緒調查，發現 3 至 6 歲組別的兒童，比初生至 3 歲組別的 EQ 表現較佳，有 70% 兒童勇於認錯，超過 50% 兒童願意與同輩分享，超過 50% 兒童接受其他小朋友，願意交換遊戲心得等等。

學習控制情緒

葉博士說：「因為兒童年幼，未能自行回答，有關問卷由家長代答，這是是次調查的限制，假如能由兒童本身回答，或許數據上會有所偏差。單從是次調查獲得的數據表示，兒童上學後，與其他小朋友接觸，開始學習分享與忍耐，所以表現會較好。」

葉博士表示，控制情緒是可以透過人際交往學習的，要發展兒童的人際交往能力，最簡單的方法莫如多與其他小朋友相處，例如多出席家長會，找同年齡的小朋友為伴，假如沒有類似的機會，可以用子女喜愛洋娃娃代替，與子女玩角色扮演遊戲，從中教他與小朋友相處之道。另一方面，家長以身作則亦十分重要，例如在某些情況下，需要他人妥協時，便要控制情緒，假如父母在子女面前不能自制，子女便會模仿；父母要懂得自制，保持樂觀的想法，對教導子女有很大幫助。

家長參與效果佳

事實上，與其他小朋友相處亦涉及溝通能力的問題，兒童的溝通方式包括語言、目光、手勢、身體動作。葉博士稱，要提高兒童的表演能力，需要在日常生活中教育，家長可以講故事給子女聽，其後以豐富的感情及加入表情重讀一遍，說後由子女講相同的故事，當他掌握故事內容後，讓他選擇喜歡的角色，進行角色扮演。

葉博士提醒家長，只讓兒童單獨進行角色扮演，效果不及家長參與其中，假如角色多，可以用子女喜愛的洋娃娃代替，讓子女多練習表達方法，IQ 與 EQ 需要並行教育，所以藉玩耍提高兒童智商之餘亦要從中教導兒童學習容忍、耐性。原則是在遊戲中教育，在輕鬆的環境學習，逐步提高表達能力，這才是良好的教育方法。

家長看見子女有些行為表現不合心意時，假如第一個反應是怪責他們的話，這種反應並不正確，對教子女控制情緒方面有反效果。發現子女因情緒不穩而作出一些不良舉動時，家長應該反思本身有沒有需要注意的地方，事實上，家長可以從多方面協助自己及子女控制情緒。

香港浸會大學社會科學院教育學系助理教授葉國洪博士建議，家長應有「感同身受的能力」，即設身處地，感受子女的心境，分擔及分享經驗，家長還要聆聽子女的意見，不宜中途加入自己的意見，如要讓子女明白自己的想法，亦應明示或暗示可行的解決方法。

此外，家長應能客觀地思考自己的行動是否適當，從中調節人際開始，在適當時候家長更需要展現具彈性的交際方式，與他人商量事情時作出恰當的退讓，亦是十分重要。當面對突如其來不愉快的事件，家長應保持控制情緒的能力，在憤怒、不安的激動情緒下，仍能表現出自我控制，這可成為子女的良好榜樣。

葉博士相信，家長本身具樂觀的態度，有助面對不愉快事情時冷靜下來，往好的方面思考。這樣，可以讓子女明白凡事不一定完美，須養成樂觀性格。對於憤怒，樂觀是平息怒氣最佳的方法

家長協助子女控制情緒要點:

- 1.家長應有「感同身受的能力」
- 2.家長須具「自我認知的能力」
- 3.家長須具「耐力」
- 4.家長須具「彈性交際手腕」
- 5.家長須具「樂觀」的態度

3.4.4 遊戲中學情緒管理

丹尼爾·高曼在EQ(Emotional Quotient)一書中指出:人生的成就有20%可歸功於智商(IQ),但其餘的80%則與EQ(情緒智能)有着密切關係。

既然EQ如此重要,家長對子女的情緒教育便不容忽視。若問從何入手?不妨從興趣班中的遊戲開始.....

課堂一開始,導師先讓眾小孩來個熱身遊戲(warm-up game)「彩虹傘」,各人手執七彩布傘的一角,合作把小皮球在傘中拋來拋去,玩得異常興奮。在遊戲之中,小朋友已體驗在互相合作的好處。

之後,進入EQ正題。首先,地面上鋪開了幾張咭,孩子把紙卡揭開,只見卡上畫有喜、怒、哀、樂四種表情。

認識情緒

「這個代表甚麼呀?」導師指着其中一張問。

「𦉳。」眾小孩答。

「有冇試過發𦉳?」

「有呀,哥哥嚇我嗰陣。」小女孩說。

「這個表情呢?」導師繼續問。

「不高興。給媽媽罵時會不高興。」男孩做個不快的神情。

四種基本情緒以外,人還有各種正、負面的情緒,眾孩子各揀一個表情面譜,到「正號」和「負號」的面前排隊,看着有否「認錯」。

學習處理方法

「假若有負面情緒時,先要停一停,冷靜下來,不要繼續哭。」為令孩子加深如何處理情緒的印象,導師就跟大夥兒玩「停一停」的遊戲----先播放音樂,讓小朋友以不同速度遊走,音樂停時,大家就得「人造定格」。

吸收五大元素

「EQ班中,小朋友會有系統而全面地學習EQ的五大元素,即認識及管理情緒、與別人相處、明白別人和自我鼓勵。」據快樂人生培育中心行政總監黃沛玲表示,一般而言,每堂課都包含一個熱身遊戲及三個有趣好玩又配合主題的遊戲,目的是讓兒童在輕鬆的遊戲環境中更易吸收、學習及提升情緒智能。

例如:教有關「自我刺激」的主題時,小朋友可能要向難度挑戰,如唸急口令、做「金雞獨立」(單腳站立)

,若不成功的話,要反覆再試,親身體驗自我激勵的過程。學習表達情緒之際,小朋友又會玩身體語言的遊戲,如猜動作、遊戲中不乏繪畫、角色扮演等元素。

愈早進行愈好

人類情緒的雛型發展得極早,零歲的嬰兒已經開始感受和學習。黃沛玲說:「小孩出現行為問題,很多時候均由不懂得表演情緒。因此,在兒童時期接受良

好的情緒教育異常重要，因為這是踏出快樂及成功人生的第一步。」

變得大膽主動

家長江子文的女兒五歲，本來內向害羞，上了十二課 EQ 班後，卻有明顯的進步。

「人較前活潑和較主動表達自己，甚至學校的老師也覺得她較前開朗、有反應，會主動舉手答問題。從亢嘛，老師問一句，她才答一句。」

江先生喜見女兒有進展，也乘機抓緊時機跟孩子談情緒問題，讓小腦袋多點吸收有關資訊。

「例如一起看電視，見劇中人發脾氣，會與女兒討論一下。」江先生覺得，新一代的孩子考試壓力沉重，情緒問題在所難免，假若 EQ 高，人際關係及學習興趣均可提升，可說是成功的起步。

另一位家長譚太，對六歲兒子上 EQ 班半年後的成績亦感快慰。

「他很易動怒、發脾氣和大喊，又不懂得跟小朋友相處。現在，他在朋輩中卻頗受歡迎。」雖然易怒的天性未改，但兒子不再只懂哭，會得用言語表達，說自己很「靚」。

EQ 班

時間:*6 月:星期四 4:00pm-5:00pm

星期六 11:30am-12:30pm/2:30pm-3:30pm/4:30pm-5:30pm

星期日 11:30am-12:30pm

*7 月及 8 月:逢星期一、三、五 1:30pm-3:30pm

逢星期二、四、六 9:30am-11:30am

對象:3-12 歲

費用:\$1,180(全期 12 小時)

主辦機構:快樂人生培育中心

電話:26812218

香港經濟日報 2000 年 6 月 10 日

3.4.5 要孩子乖乖上幼兒園 玩與吃雙料培訓適應力

八月底，不少幼稚園都陸續開學，要從未離開親人照顧的三歲小孩開開心心上學去，盡快適應幼稚園生活，專家建議家長應在開學前培養子女喜歡上學的態度，例如帶子女到幼稚園附近走走，提升上學的安全感。

現今不少家庭只得一個孩子，小朋友集萬千寵愛在一身，猶如「七星伴月」(父母、祖父母、外祖父母及傭人，合共七個成年人對一個小孩)的生活，令不少孩子自幼習慣被遷就，衣來就手、飯來張口。註冊教育心理學家彭智華提醒家長，很多小孩初上學時哭鬧，不適應校園生活，可能與平日疏忽教導有關，「家人服侍得太周到，令小孩毋須說話就得到他想要的食物，說不定家長更會準備孩子心愛的食物，他不喜歡的就不吃。但在幼稚園內，小朋友必須學習排隊領取食物，向老師道謝，培養不偏食、肯嘗試新食物的好習慣。」

彭 sir 說道，小朋友日常活動離不開「玩睡食」，入學前家長宜從「玩」和「食」着手，循序漸進地訓練。「玩」方面，可以學習與別人分享玩具，以及到遊樂場玩耍時要有秩序，與別人打招呼時等。至於「食」方面的訓練，例如當孩子肚餓時，家長可以要求孩子講出想要的食物，說話時態度良好和有禮貌。「由嘴吃得開，人生才吃得開。」『腌尖』的孩子對食物揀擇，或許學習態度、待人接物同樣很挑剔，難以與人建立良好社交關係。」彭 sir 經常教導小朋友「甚麼都食、甚麼都識」，要做個勇於接受新事物的人。

延遲一兩小時上學

縱使家長為孩子做足入學前準備，孩子上學後依然鬧情緒、哭鬧怎麼辦？彭 sir 建議，家長要盡快找出孩子不願上學的原因，究竟是力有不逮抑或性格比較內向、害怕接觸陌生人？一方面要做改善工夫，例如給孩子帶一個心愛的玩具上學，告訴小朋友這個玩具代表媽咪，媽咪會一直陪着他，既接納孩子的不安情緒，亦鼓勵他「大個仔」、「大個女」要培養獨立能力。

同時盡量別因孩子大吵大鬧而提早接他放學，這樣會令孩子對「上學」有負面印象。「如果校方體諒、家長又做得到，寧願孩子稍遲一、兩小時上學，但跟大夥兒一起放學，讓他覺得完成了一件事(上學)，得到正面的成功經驗，才有信心繼續上學。」香港幼稚園協會主席兼伊利莎伯幼稚園校監林雪梅亦建議家長，若能抽空，應在開學的兩、三天與子女一起上學；若答應了孩子放學時在校門外等他，寧願早到也別遲到，避免孩子誤會爸爸媽媽遺棄他，這也是一個以身作則、誠信的模範。

Playgroup 助適應

許多家長疑問，是否需要安排孩子入讀一些上學前準備班或 Playgroup？而年底出生的「細仔」、「細女」未足三歲便上學，會不會較為輪蝕？林雪梅和彭智華都認同，入讀學前準備班可讓小朋友認識同齡的「朋友仔」，習慣面對陌生人而不會感到害羞，有助發展社交技能，但並非必上不可，多帶孩子到遊樂場玩、鼓勵他見到鄰居、管理員時叫聲「早晨」、「你好」，效果同樣理想。

至於「細仔問題」，彭 SIR 認為，每個小朋友的能力各有不同，如果家長與校方溝通後覺得還是遲一年入學較佳，家長必須好好利用這一年時間提升孩子智能。「若然未來一年只不過呆在家中看電視，就算四歲入學，也不見比其他小朋友優勝。」

3.4.6 是誰動不動生氣？

三歲至六歲的孩子，已經知道哪些行為可以被接受，哪些是無法讓人接受的，這並不表示孩子不會再發脾氣了。由於這個階段孩子的生活圈開始擴大至家庭之外，所以，慢慢發展出他很在意別人如何看待他的問題。他們也開始面臨同輩朋友對待他，並不像自己父母親那麼融洽。一旦有這種情形發生，那個孩子就會很生氣，同時，也隨著他的語言能力進步，他會生動描述他的內心感受。

當父母親聽到孩子具有敵意的控訴，心裏也會難過。但是，家長也要了解孩

子生氣是正常的情緒抒發，而且，透過語言表達發洩情緒，總比訴諸拳頭或暴力好更好，關鍵在於努力協助孩子減少心中的暴戾之氣是父母的課題。

更重要的方式則是藉此激發孩子發展和同情心；更多的了解，意味著更少的怒氣。有了同理心，孩子可能會想：「也許今天小珮的心情也不好，所以，才會對我大吼大叫。我們以前處得很好，也許，他明天就會對我示好。」因為此時學齡前孩子的社交技巧正在發展進步之中，因此，他也更知道什麼是公平，什麼是不公平。所以，孩子有時難免會叫：「哥哥吃的餅比我多」，這是他覺得不公平的反應，他才不管那是真實的或是自己想像的不公平。因此，家長若能一再的對他保證，而不是被煩心惱怒，就可以幫助學齡前孩子管理情緒。上時孩子很有模仿天分，動不動生氣的父母，就會教出動不動生氣的孩子。

中國時報 中華民國八十九年七月二十六日