

家长对如何处理儿童情绪问题经常感到困惑，特别在他们闹脾气时，更是不知所措。处理情绪问题除了需要学习特殊技巧之外，还需要对情绪有正确的观念，才能有效地处理问题；此外更重要的是家长不应为小孩制造情绪问题，例如有些家长对3岁小孩的自私行为大发脾气，甚至感到很惭愧，怕生出了一个自私自利的小孩。面对上述问题，我们必须保持客观，幼儿由于受到认知能力的限制，只够思考自己的世界，根本没有本事去理解别人的感受，因此无法从事利他行为，是其成长的特性。家长必须要了解4岁以下的幼儿大都表现出「幼儿主权」的自我中心特性，见到的所有东西都认为是属于他的，表现出极为

自私的表现，在这个阶段，很难与别的小孩一同分享同一玩具，如果硬要他们分享，最后只会引至争吵收场，情绪问题相应产生。家长如能顺应这个特性，安排适当的方式以避免发生争吵的场合，例如分配不同的玩具给不同的小孩玩；如有相同年纪的小孩来访时，应提醒小孩将自己心爱的玩具收藏好，以避免争执，才是较为适当的做法，如果硬要在这个时期学习与别人分享或慷慨的美德，都属拔苗助长之举。

4~6岁的小孩，其认知能力有所加强，开始能理解别人的感受，但只能同时理解另一个人，因此比较适合进行二人游戏，当有第三者时，又容易产生磨擦，家长在处理上述争执时，往往会重罚排挤者或责备介入的第三者，这些做法不但没有解决问题，相反会造成情绪问题，其实家长要做的是一方面教导子女如何有礼貌地拒绝第三者的加入，另外亦需要协助被排斥的小孩如何面对困境。家长如能配合儿童的能力和特性，作出适当的安排，都能减低闹情绪的机会。

在情绪问题上，必须要了解情绪是我们天生的本领，有其重要的功能。请紧记「情绪没有对与错，只是表达的方式或行为是否恰当」，因为情绪是属于自然反应，我们很难直接控制它，我们的任务并不是要教导小孩不要有情绪，而是要提供适当

地表达情绪的方法。因此当小孩生气的时候，家长不应该告诉小孩「不要生气」，而是要协助他如何以适当方式去生气或处理生气的情绪。因此家长们应该做好一些教学计划，教导小孩如何处理「愤怒」、「担忧」、「嫉妒」、「小器」、「恐惧」等等情绪。我们重视的是他们可以做什么，而不是他们是否应该要有情绪。我用一个常见的例子来说明，当小男孩受皮外伤时，家长都会告诉他们：「小小皮外伤并不痛，如果小小伤都会痛，就不是男子汉」。这样的做法完全违反了人性，最后会导致小孩变得麻木不仁。其实正确的做法是要认同他的感受，提供减低痛苦的方法，例如分散注意或从事其他活动等方法。灌输的观念应该是「男子汉有忍痛的能力」而不是「男子汉不会痛」。事实上，家长们对负面的情绪大都较为反感并加以打压，但是大家不要忘记，事物总是一体有二面，负面的情绪也是很重要的，不会「愤怒」的人被视为「懦弱」，不会「担忧」的人被视为「无远见」，不会「嫉妒」的人被视为「无上进心」。如果成长过程中，这些负面情绪不断受到打压，而失去这些情绪的能力，对其未来适应社会生活将会造成严重影响。

韩卫硕士(澳门心理学会)
摘自：《百份百家长》
第十三期2005年3月



01

幼儿情绪处理