



「孩子情緒怎樣搞」

家長講座

社工 陳詠恩姑娘

4.10.2024



目的

1. 認識大腦與情緒的關係
2. 探索情緒中的訊息及需要
3. 掌握溝通及調節情緒技巧



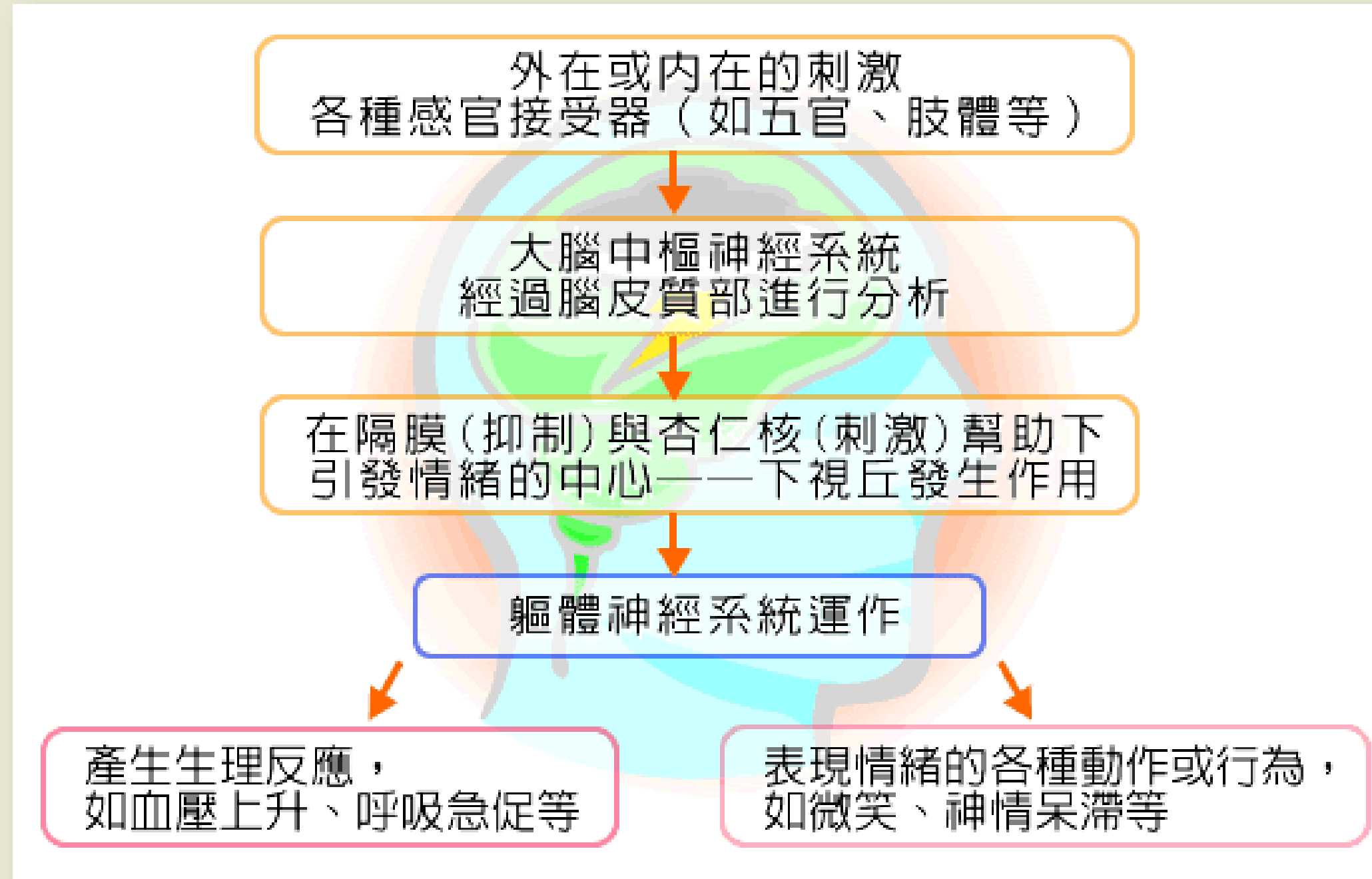
情緒可以是.....

- 一個涵蓋性的詞語
- 一個心理歷程
- 一個訊息傳遞者
- 一個會影響我們行為、思想和生理的狀態；

資料來源：<http://www.ucep.org.hk/cognition/cause.htm> (情緒健康輔導中心)



情緒是如何產生?

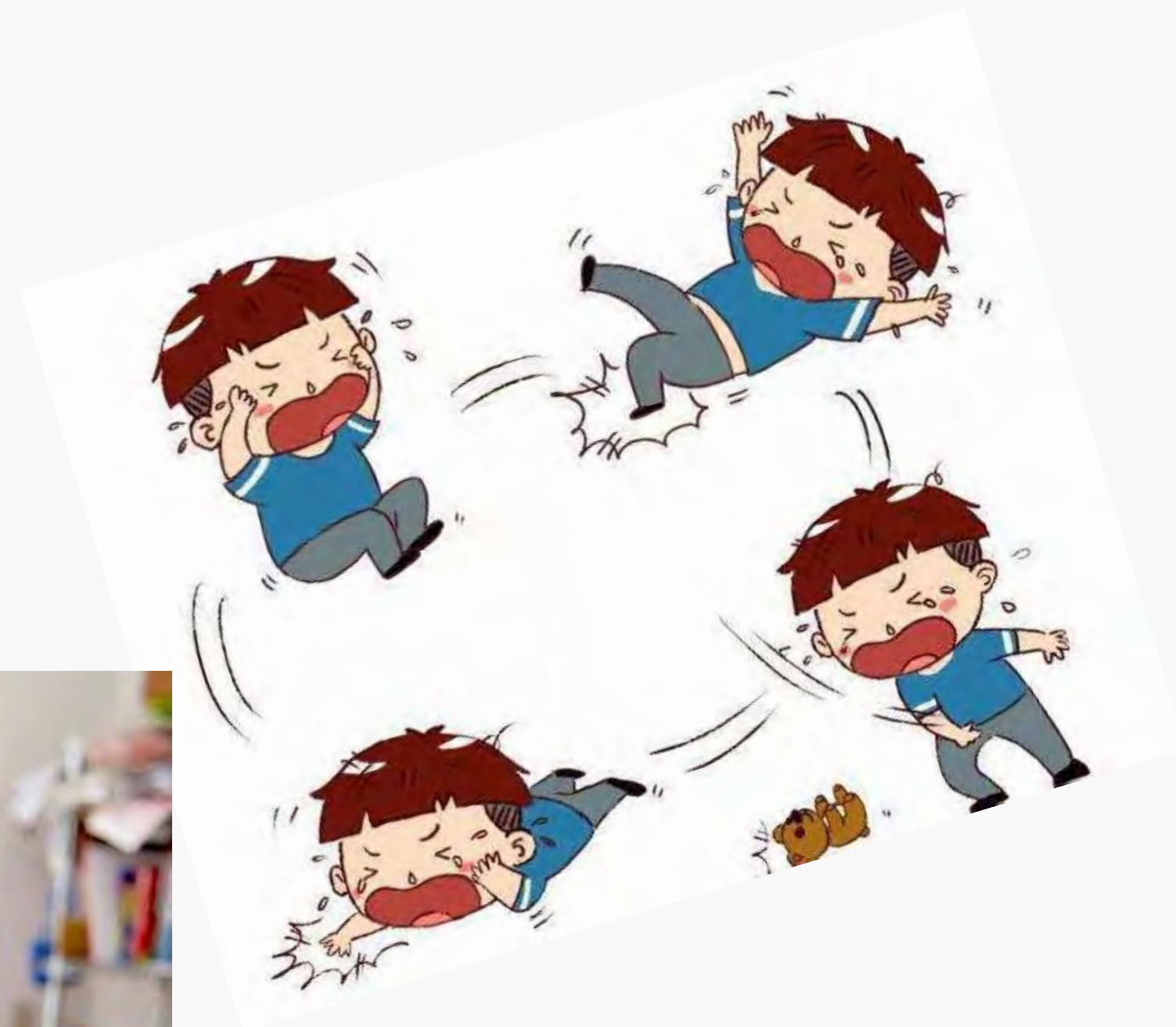
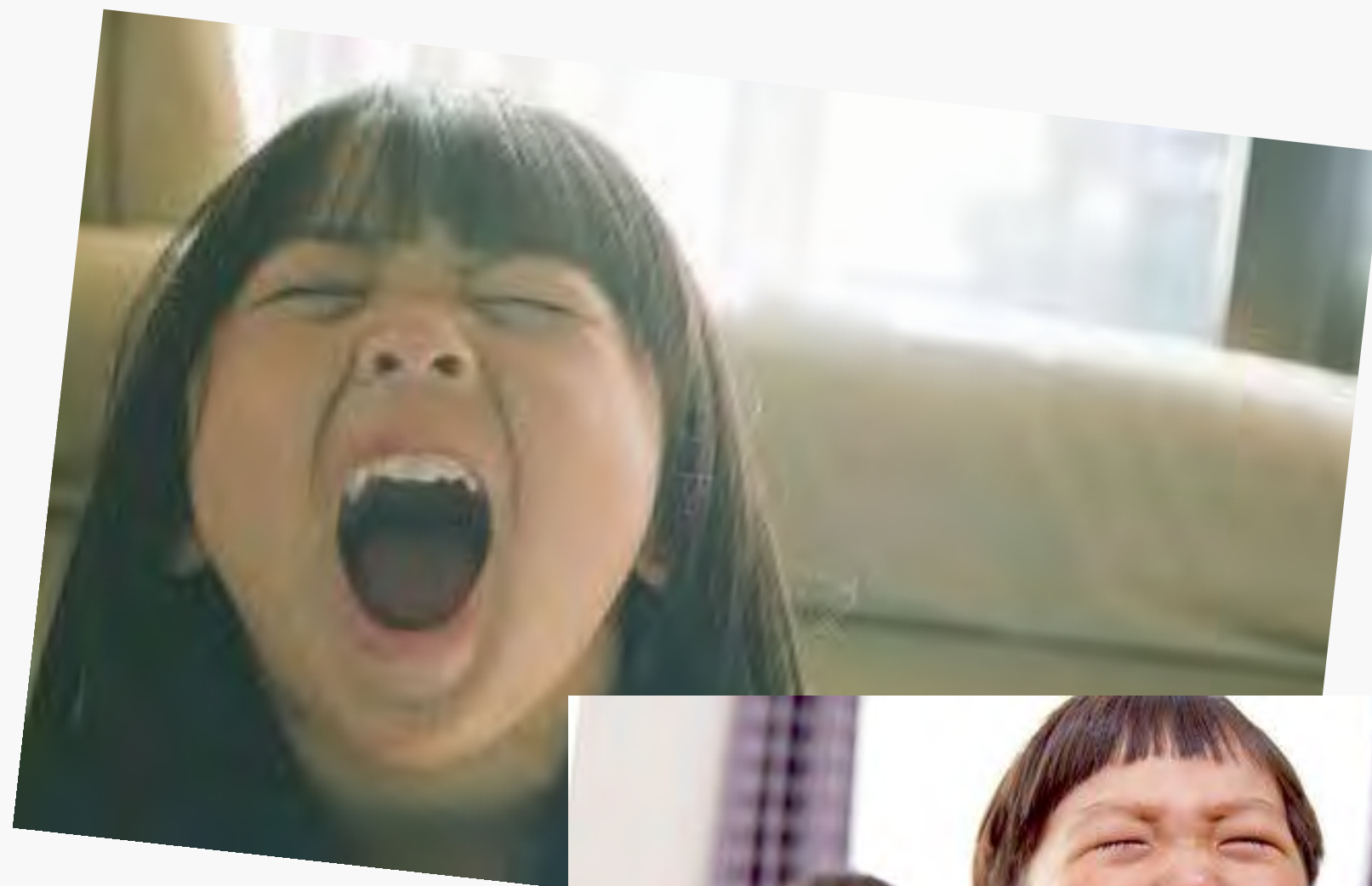


資料來源：<http://www.ucep.org.hk/cognition/cause.htm> (情緒健康輔導中心)





當你看到小孩某些行為.....





你唔好同我
發脾氣呀！

明明你搶細佬
玩具！係你唔
岩，喊咩呀？

你喊啦！
你喊啦！
喊左出黎
好D呀！

看到她 / 他這樣，我會

仲喊？！
你好醜怪呀！

好小事啫！唔
駛喊咁耐呀？



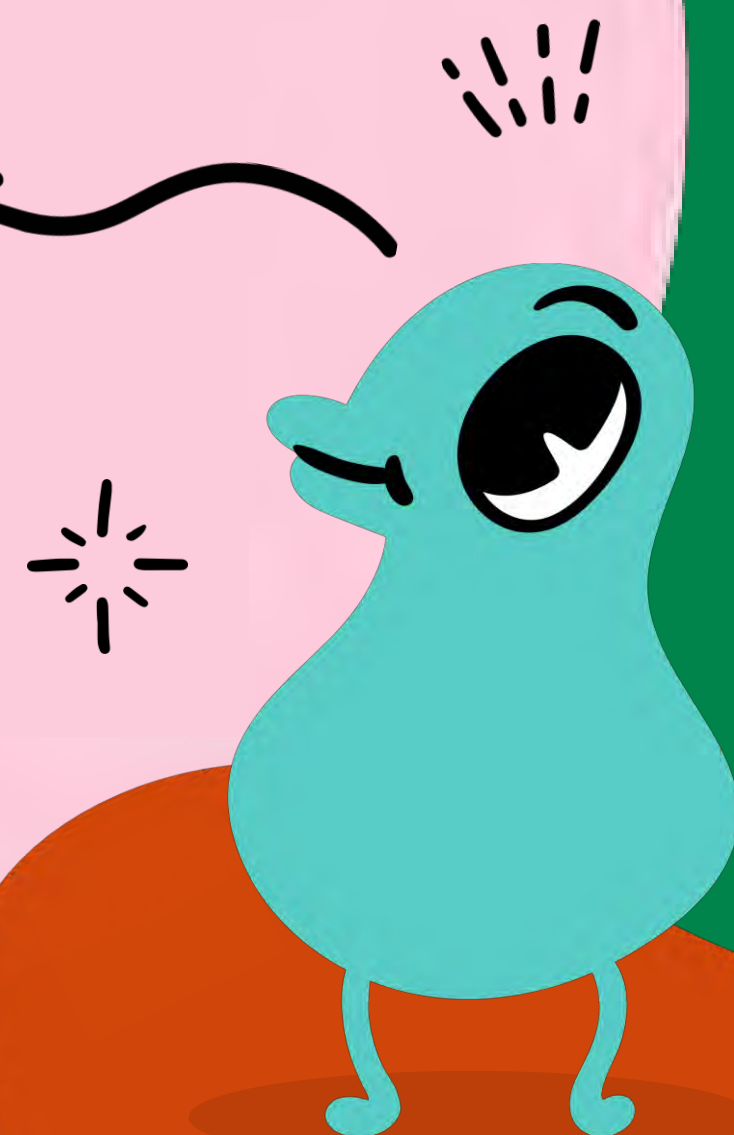
你想要什麼？

- A) 想孩子盡快服從 / 合作？
- B) 想孩子明白做人道理？
- C) 想明白孩子心裡諗咩？
- D) 想彼此關係更好？
- E) 其他



情緒是...?

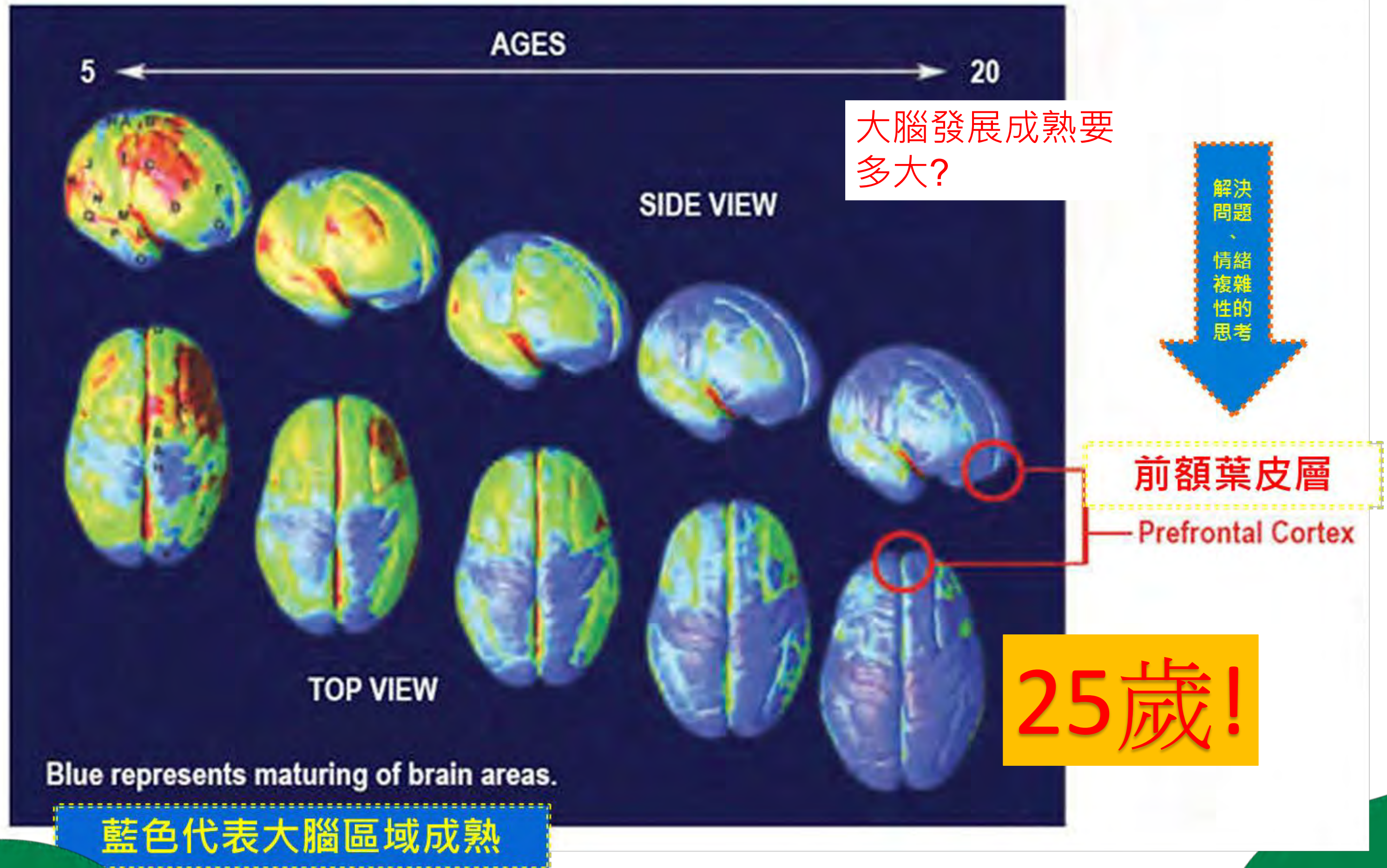
1. 有情緒等如「脾氣臭」、「不理智」和「不快樂」
2. 現實環境是決定情緒的最大因素
3. 人傾向樂天或悲觀，全是天生的
4. 有情緒不要壓抑，要盡情發洩出來



POPA
CHANNEL



腦部發展與情緒控制





家長回應孩子 情緒的不同反應: A、B、C?

A：唔緊要、唔緊要！：

- 好小事啫，唔使喊咁耐！
- 佢一陣就唔記得架啦！
- 佢唔記仇呀！
- 食番粒糖啦！



家長回應孩子 情緒的不同反應：A、B、C？

B：無野嗰、無野嗰！：

- 食左你粒糖姐，有乜好嬲呀！
- 咁小氣無人鍾意你！
- 男仔唔喊架！咁醜怪！
- 有乜好驚！你咁喳！



家長回應孩子 情緒的不同反應: A、B、C?

C：由得佢、由得佢！：

- 你由得佢啦！佢係要嬲好耐架！
- 佢驚，就唔好去啦！
- 佢唔鍾意食，就由得佢啦！



你覺得自己較多出現的反應是？

☐ A：唔緊要、唔緊要

☐ B：無野嗰、無野嗰

☐ C：由得佢、由得佢





A：唔緊要、唔緊要 --> 輕視/忽視情緒

- 常見的回應
- 也認同該情緒，但企圖淡化
- 想安慰孩子，但有意無意間輕視了孩子的情緒需要

B：無野㗎、無野㗎 --> 否定情緒

- 果種情緒唔應該有㗎、係錯架㗎！
- 傾向批判性的回應（對錯之分）

C：由得佢、由得佢 --> 放任情緒

- 傾向讓孩子放任地表達情緒
- 沒有協助孩子調節情緒，解決引致情緒的問題。



以上三種反應，很自然地發生 ...

有問題咩？

研究指出：

如果家長經常以輕視、否定、放任的方式

來回應孩子的情緒，孩子會：

有較大的困難控制情緒及行為、

人際關係和自我形象也較弱



處理時要針對情緒？

研究顯示，適當地引導孩子調節情緒，孩子能有以下的好處，從少開始做，更為有效：

- 較好的認知能力
- 較強的社交技巧
- 較多關懷別人的行為
- 有助改善較嚴重情緒行為問題
- 較少身體的疾病

♥ 情緒教練：

- 與孩子情緒同在
- 不輕視、否定或放任情緒



目的

2. 探索情緒中的訊息及需要





「在你開口以前，先要明白自己想要什麼。」——

非暴力溝通創辦人馬歇爾·盧森堡
Dr. Marshall Rosenberg





當你看到小孩某些行為.....



刺激



反應



當你看到小孩某些行為.....



你與情緒的距離

最近有哪件事引起你的
情緒？



你與情緒的距離

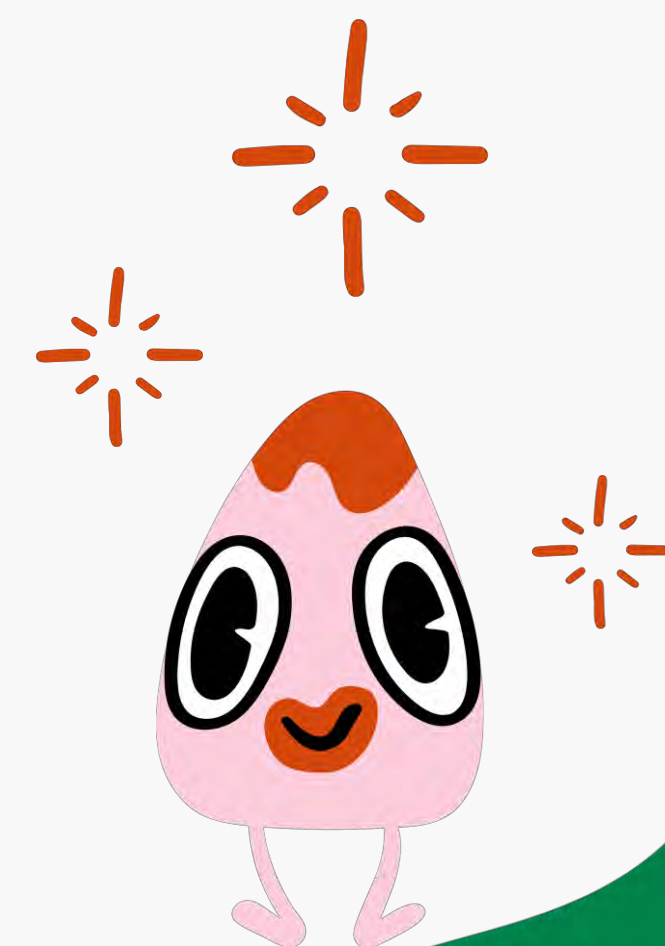
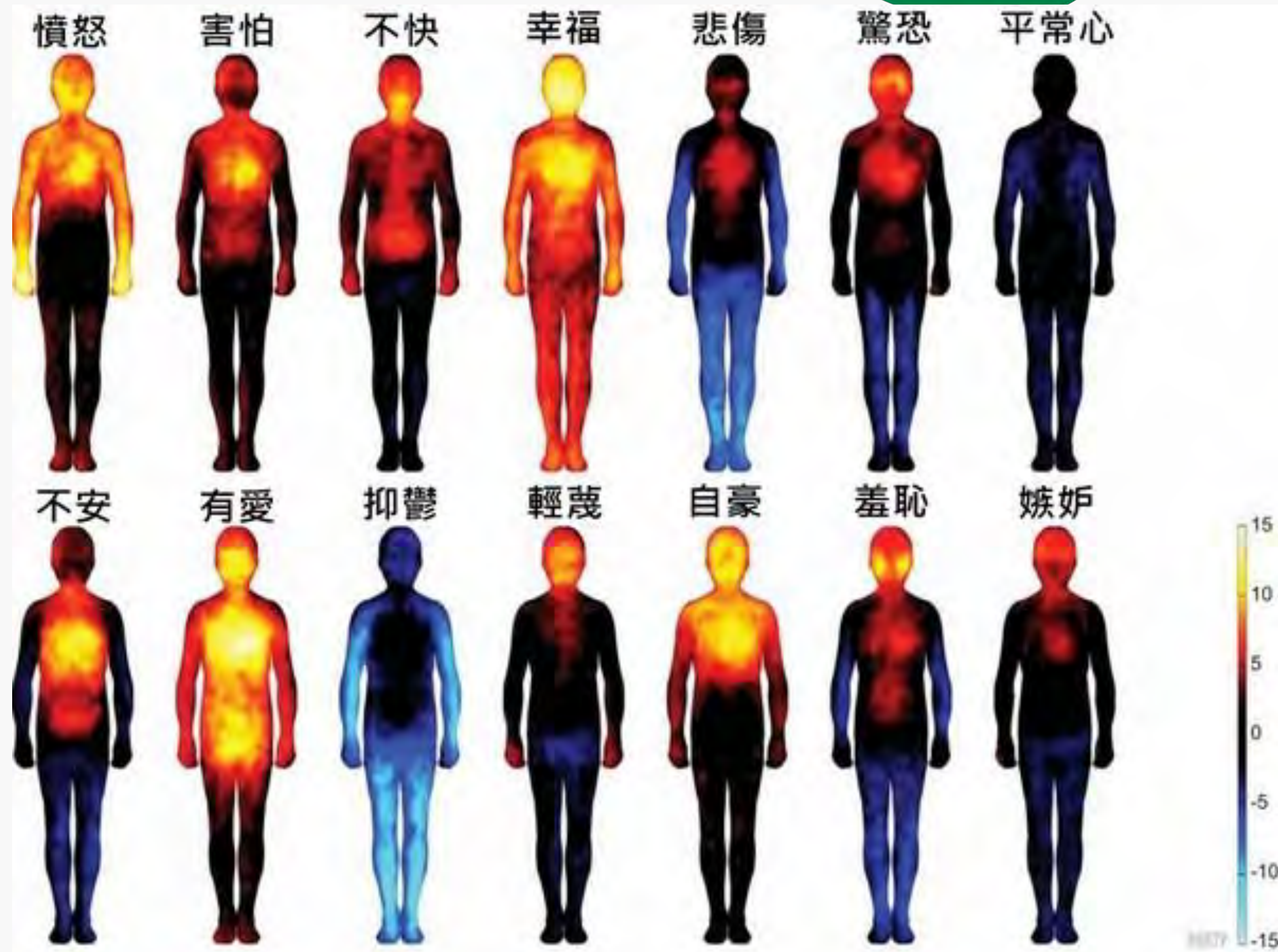
出現了哪些情緒？



你與情緒的距離

哪個身體位置反應最強烈？





你與情緒的距離

你有多喜歡 / 接受這感覺？



你與情緒的距離

這情緒是甚麼顏色 / 味道 /
形狀？



你與情緒的距離

如果這情緒會說話，
它會告訴你甚麼？



情緒是如何產生?

看見孩子的冰山



看見爸爸媽媽的冰山





驚：危機→走離/面對

憤怒：傷害、威脅→攻擊，保護自己

悲傷：失去

羞恥：“內在攻擊自己的能量”



我們會有什麼情緒？

當需要得到滿足時		當需要沒有得到滿足時	
飽足	自信	冰冷	孤單
溫暖	有把握	飢餓	煩燥
平靜	感恩	害怕	失望
安全	精神爽利	驚恐	痛苦
放鬆	歡樂	沒精打采	傷心
投入	充滿靈感	羞恥	挫敗
希望	釋放	內疚	無助
開放	興奮	麻木	生氣



情緒來時：孩子的狀態

多層迷走神經理論 (Polyvagal theory)

(1) 人感到受威脅，會先尋求幫助、支持及安慰。
可透過聆聽、面部表情、聲線、姿勢去讓人感到安全。

(2) 當無法獲得 (1)，杏仁核會脅持，作出戰或逃的反應。
可透過呼吸練習、正念、重複繪畫降低過度警覺。

(3) 當 (2)不成功時，身體會凍結或解離。呼吸、痛楚及
新陳代謝受抑制。需要先建立安全感。



第一階段

社會連結：感到安全
(Social Engagement)

第二階段

攻擊或逃跑：感到危險
(Fight or Flight)

第三階段

僵呆、凍結、關閉：感到生命威脅
(Freeze, shut-down)

Break
休息

目的

3. 掌握溝通及調節情緒技巧



當你忘了帶電影票 對方的第一反應——

1. 直接爆氣

- 8 %

+ 80 %

2. 不爽在心中

3. 先顧你的感受

- 120 %

+ 200 %

情緒價值

一個人能提供多少情緒價值

取決於他的內在冰山有多穩固

對不起🙄 我以為早上有帶
電影票出門.....

- 120 %

媽的勒，你到底什麼事
做得好啊？

第一類人
直接爆氣

情緒價值 - 120 %

當一個人的內在冰山四分五裂時，
光是一件小事，就足以讓情緒失控。

- 7 %

我好像忘在桌上😭😭😭

...

對不起！！
你是不是不太開心😞

- 8 %

唉無言..算了，沒事

第二類人
不爽在心中

情緒價值 -15 %

不夠穩定的人，
會把眼前的事件看得比對方的感受更重要，
表面上即使沒有爆發，
也要刻意讓人感受到愧疚和不安。

AND DIRECTION

+80%

我真的好糊塗🙄

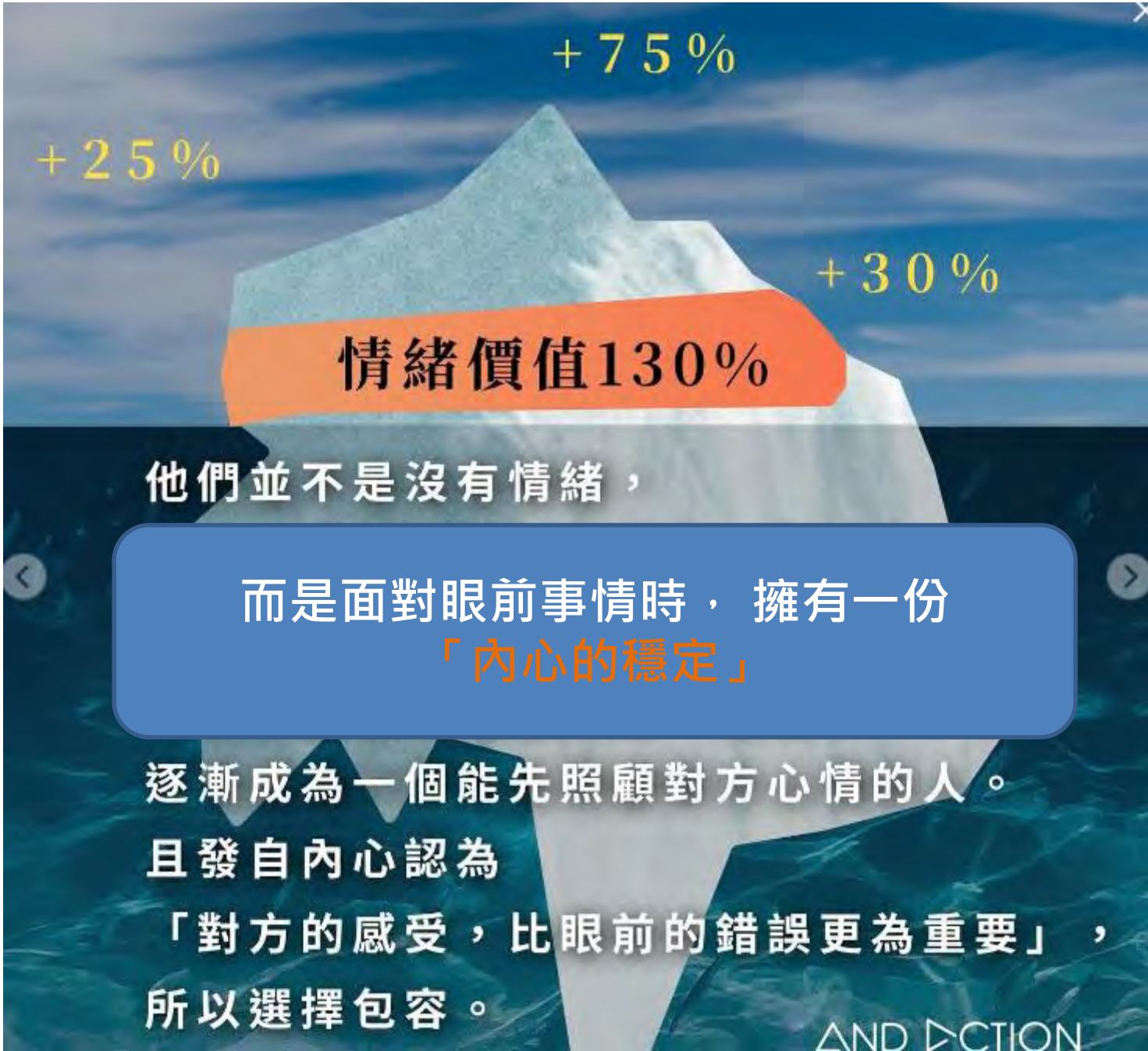
沒事啦👉～～

這又沒有什麼大不了的，
電影下次再看就好了呀

第三類人
先顧你的感受

情緒價值 80%

那些能提供情緒價值的人，
是會真正設身處地體諒對方的立場，
當發生問題時，願意先照顧對方的心情，
而不是指責、分析和找戰犯。

An iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is above the water, and the much larger base is submerged. The background is a blue sky with clouds above the water and dark blue water below. Percentages are written in yellow text around the iceberg: +25% on the left, +75% at the top, and +30% on the right. An orange banner is wrapped around the tip of the iceberg.

+ 25 %

+ 75 %

+ 30 %

情緒價值130%

他們並不是沒有情緒，

而是面對眼前事情時，擁有一份
「內心的穩定」

逐漸成為一個能先照顧對方心情的人。

且發自內心認為

「對方的感受，比眼前的錯誤更為重要」，
所以選擇包容。

AND ACTION

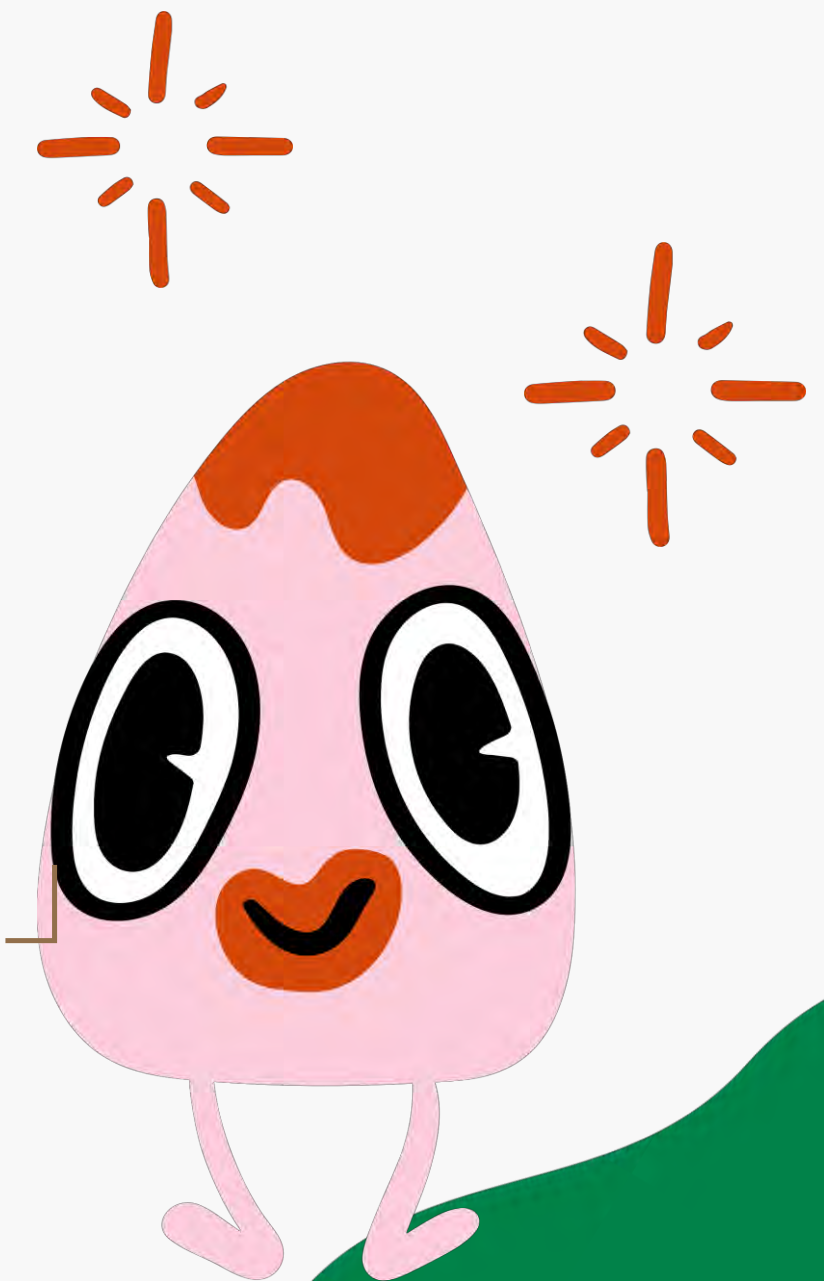
上層的腦，
掌管思考、調節情緒



1. 觀察

- 看到、聽到的東西
- 陳述客觀事實，不加批判地描述
- 評論引起防衛之心

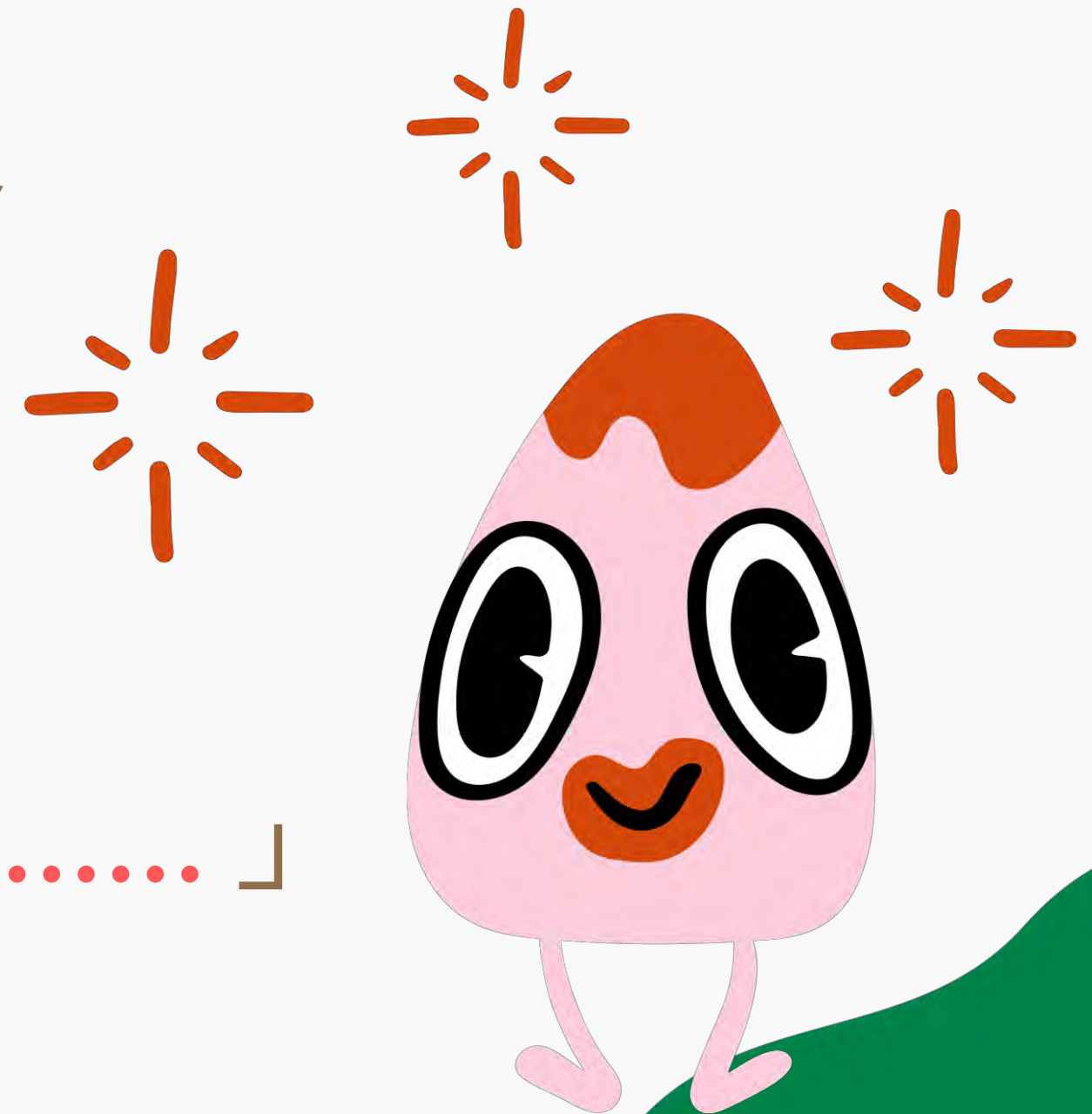
「當我看到 / 聽到 / 想到.....」



2. 感受

- 是訊號提醒我們關心自己的狀況
- 需要的滿足/不滿足，生出不同感受
- 留意到身體的感覺
- 提出個人內心感受

「我感到 / 覺得

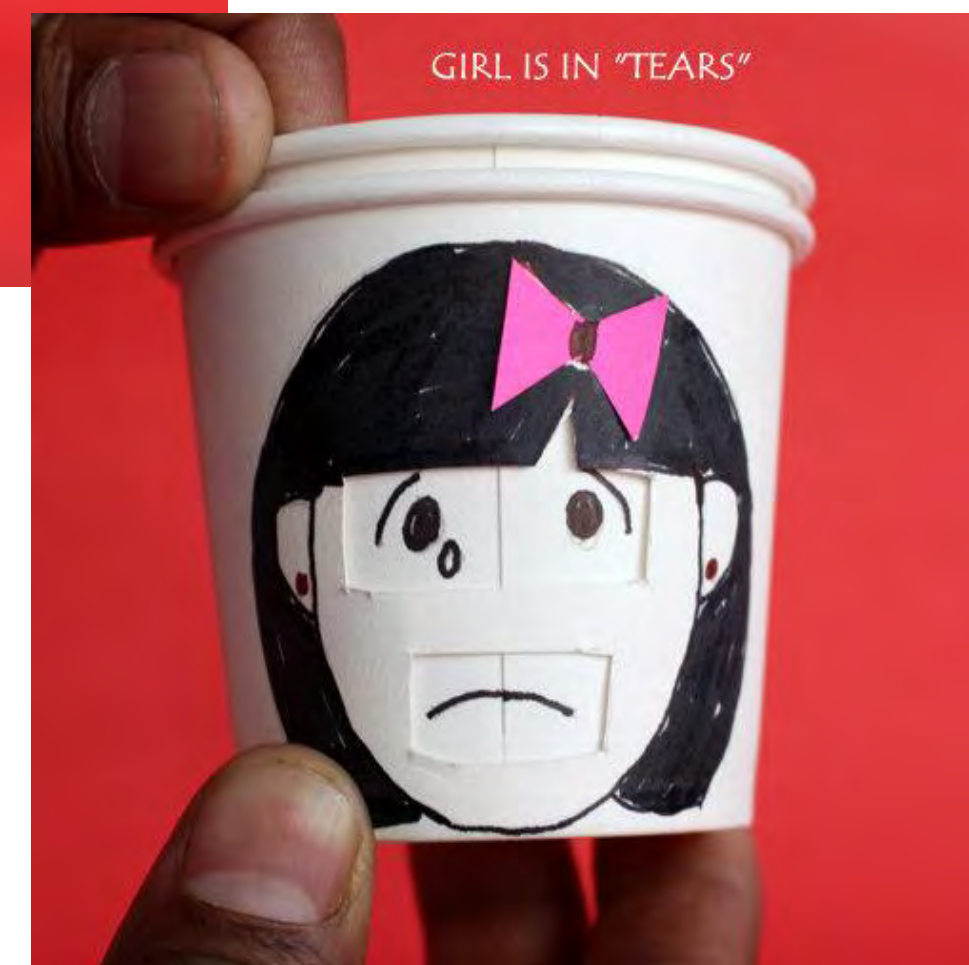


好開心 唔開心 嬲嬲 驚驚

注意孩子的年齡
和語言能力

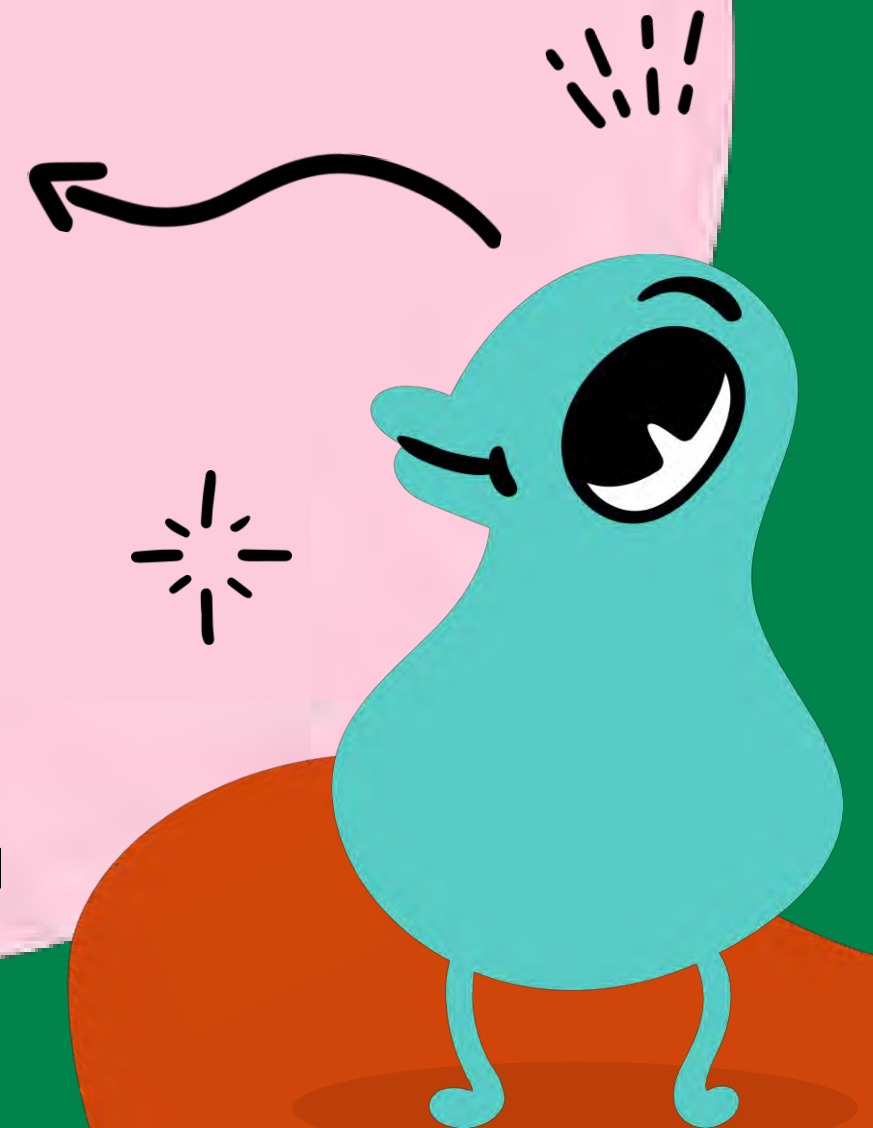
好悶 好煩 唔舒服(心情)
輕鬆 激氣 失望 唔安樂

奇怪	醜怪	滿足	高興	興奮	喜樂	羞愧
平靜	平安	驚喜	沮喪	忮憎	討厭	好忮
傷心	辛苦	難過	好慘	擔心	緊張	尷尬
厭倦	淒涼	心煩	恐怖	孤單	寂寞	慚愧



請嘗試回應以下孩子的情緒：

1. (指著弟弟)「他弄破了我砌好的lego！」
2. (瞪著眼睛，笑容滿面)「曄！老師送了一個貼紙給我」
3. (功課簿弄花了)「老師明天會罰！」
4. (孩子離開朋友party時大哭)
5. 「學校老師好惡！」
6. 孩子鬧你關了電視：「你好衰！唔准呀！」



感受

- 認出感受，已可以平復少少
- 常與子女講感受，讓子女學習感受的詞語

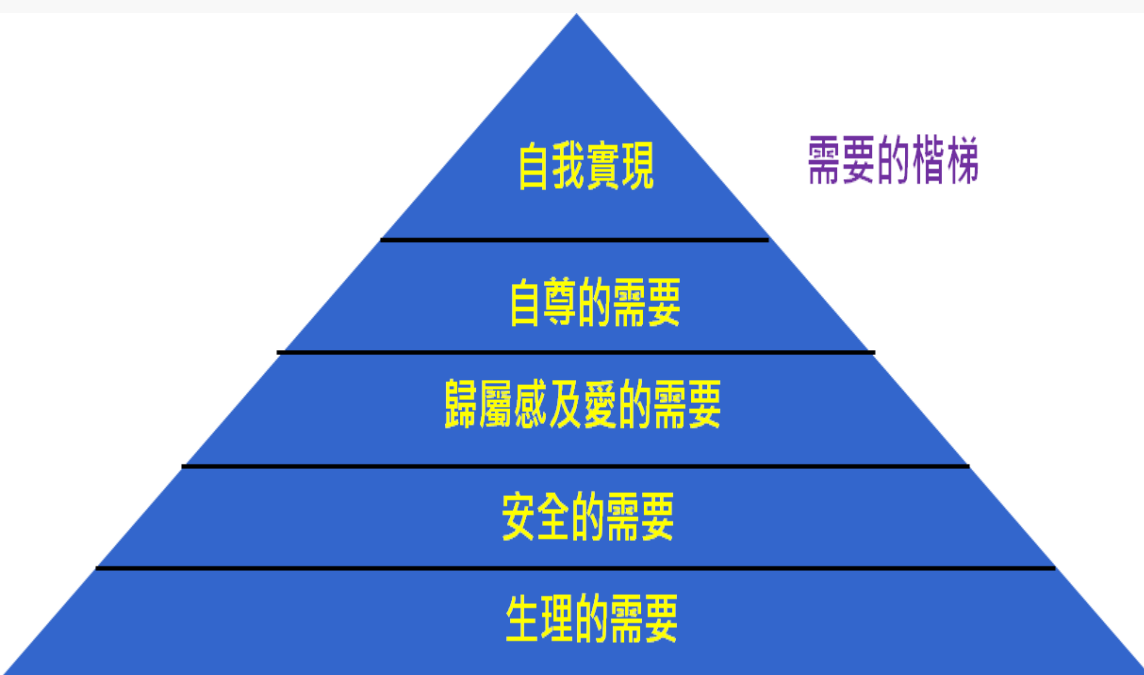


3. 需要

- 所有行為都為滿足需要而做
- 人類共通的核心價值，是否得到回應會帶來不同感受
- 彼此尊重及支持下，建立大家需要都能獲得滿足的世界
- 說明自己所在意的

「因為我需要 / 重視 / 希望

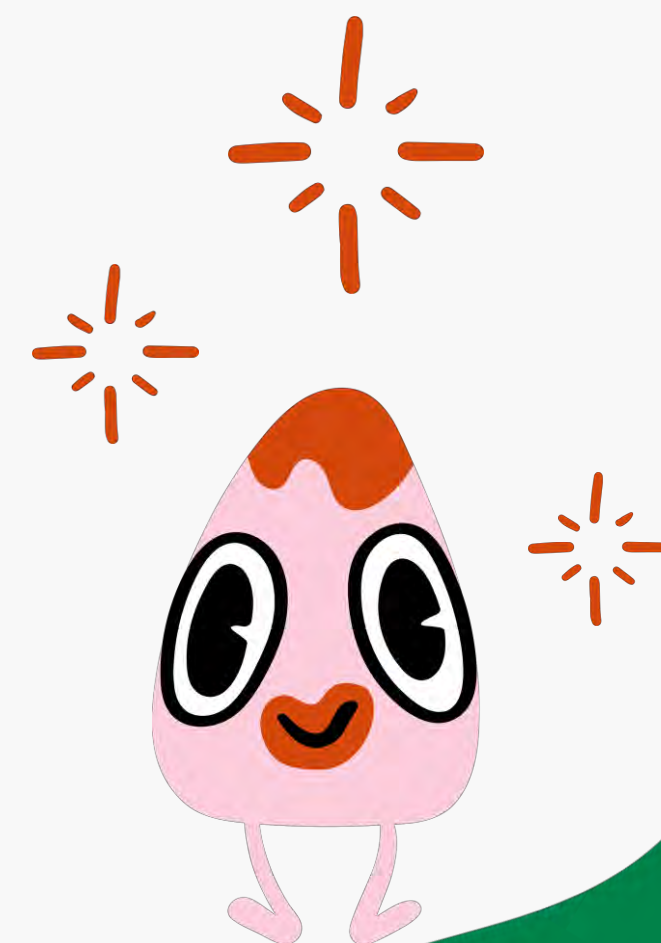




兒童基本需要		基本需要沒被滿足時所產生的感受	取而代之的不良行為
自尊感	被欣賞、意見被尊重和接納	不被重視、無用	爭取發言權、自我放棄
愛和歸屬感	被關愛、在家中被認可	不被愛，被遺棄	爭取注意行為、報復性行為
安全感	免於危險、穩定的生活	不安、恐懼	自我保護行為(如說謊、退縮)
生理方面	空氣、水、衣食住行(活動)	無聊	破壞性行為、滋擾性行為

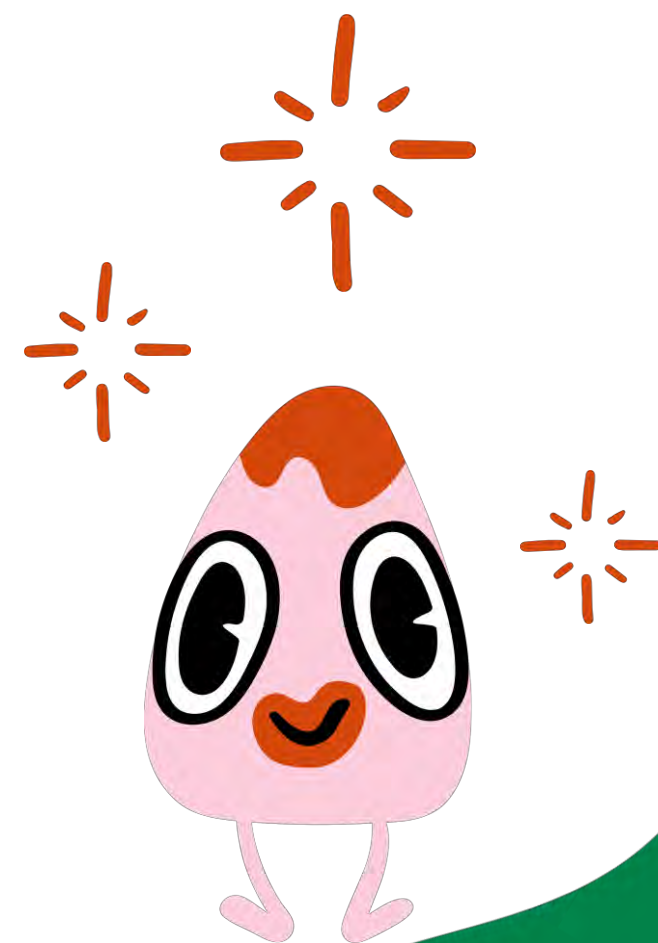
馬思勞
Abraham Maslow (1908 - 1970)

保護/重生	社群	自主	意義
生存	接納/欣賞	選擇	靈感啟發
健康	理解	自由	成長/超越
安全	連結/陪伴	真誠	美/創造力
尊重	支持	自我表達	哀悼/慶祝
溫飽	被看見	表裏一致	公義
穩定	信任	清晰	和諧
活力	身體接觸	空間	重生
休息	親密	影響力	貢獻/才幹
玩耍/快樂	擁有感/歸屬感	信任	平衡



溝通及調節情緒三部曲

1. 觀察
2. 感受
3. 需要



♥ 同理心 ♥

1. 女兒明天要交的勞作，給不懂事的弟弟弄壞了，
你會怎樣安慰孩子？
 - a. 早跟你說過，做好的功課要收好，弟弟就不能破壞了！
 - b. 責備弟弟，要弟弟跟她認錯，然後替她修補
 - c. 事到如今，是沒有辦法的，你惱怒也沒有用！
 - d. 我看你真的十分惱怒和失望，不能交一份完整的勞作給老師，我們嘗試一起把它修補吧！



♥ 同理心 ♥

2. 孩子自小怕吃藥打針，明天要接受流感注射，相當害怕，你可以開解他嗎？
- a. 你已經長大了，小小一支針也要怕嗎？
 - b. 只要閉上眼睛，放鬆一點，就不會痛的了！
 - c. 痛也不只你一個人，其他打針的人和你一樣，怕什麼？
 - d. 我明白你害怕的心情，我也很怕痛的，有什麼可以幫助你克服恐懼呢？



♥ 同理心 ♥

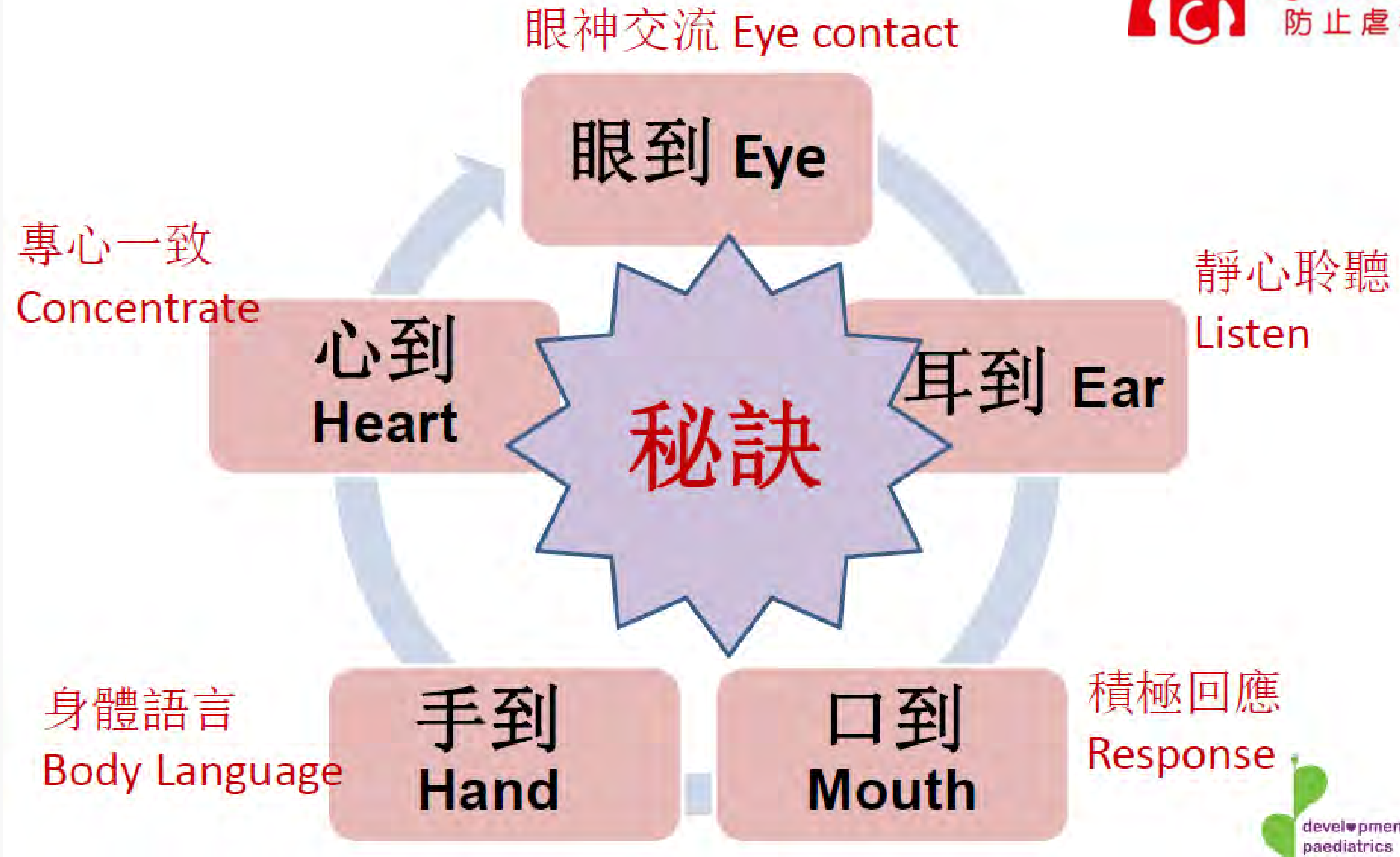
3. 孩子放學回家，愁眉苦臉。他表示今天老師因為班中部份同學嘈吵而處罰了所有同學，孩子堅持說自己當時很安靜.....
- a. 你就是這樣常為一些無謂事情而不開心，比老師罰只是小事而已.....
 - b. 老師罰得你們一定有一定有原因，怎麼可以埋怨老師不對，自己做錯了總是不承認.....
 - c. 看你個樣子似乎很不忿氣，不如你說多些給媽媽聽.....
 - d. 那個老師太過份，我明天與你返學校投訴他！



♥ 同理心 ♥

4. 孩子不慎弄破了同學送給他的一件紀念品，整天也悶悶不樂，吃飯後便獨個兒躲進房間發脾氣.....
- a. 同學送的東西只是小意思罷，不用發脾氣，一覺醒來便忘記得一乾二淨！
 - b. 你用不著這麼慘，打爛了的是什麼，叫爸爸下次再買給你！
 - c. 不開心便哭出來，哭完便要做功課！
 - d. 那東西一定似乎對你很有意義，你感到好唔開心.....





情緒來時：家長可以做甚麼？

(1) 協助 / 引導孩子說出情緒

你剛才喊同拍枱 (行為)，

因為你好擔心太多功課做唔晒 (情緒)，係唔係？

- * 先處理心情，再處理事情
- * 先不需急於解決問題
- * 透過命名情緒、陪伴、呼吸飲水協助孩子調節情緒



情緒來時：家長可以做甚麼？

(2) 引導孩子說出事情

慢慢話俾爸爸聽發生左咩事 (事情)？/
暫時有啲難講，因為心情太差，你可以抖一陣。
等你準備好，可以慢慢話俾我聽。

(3) 協助 / 引導孩子連繫情緒

你當時有咩感覺？你喜歡 / 不喜歡？



情緒來時：家長可以做甚麼？

(4) 協助 / 引導孩子解難

我哋一齊諗下有咩方法。

你覺得爸爸媽媽可以點幫你？

你覺得下次發生時點做會好啲。





Breathe in

吸氣



Breathe out

呼氣

Rainbow Breathing



Against Child Abuse
防止虐待兒童會

吸氣



呼氣

1. place your finger at the bottom of the rainbow

情緒給你的 說話



- 關懷 情緒底下的需要
- 找機會滿足自己身、心、靈需要
- 善待自己 --> 善待孩子
- 尋找生活中的小空間 / 小確幸
- 你沒有的東西，也沒法給予孩子

*“Out beyond ideas of wrongdoing and rightdoing,
there is a field. I will meet you there.”*

- Rumi

「在是非對錯的想法之外，有一片廣闊的田野，我們會在那裡相遇。」

蘇菲派詩人魯米

當我們覺察自己無法忍受孩子的需求時，
這很可能反映我們小時候
有類似需求時遭受到指責和忽略。
愈能了解這點，
便愈不會把自己的厭惡感怪罪於孩子。



(摘自: 善養小童同大同)

♥ 總結 ♥

- ☺ 教養孩子是一個不斷學習和可以犯錯的過程
- ☺ 建立良好親子關係，需要與孩子情緒同在、
需要時定限制
- ☺ 可以控制自己如何回應孩子，而不是控制孩子的情緒反應
- ☺ 衝突階段是溝通過程必經的，促進更彼此的了解
- ☺ 讓孩子感受你的同在，讓彼此多多指教



防止虐待兒童會・求助及親子支援熱線

歡迎父母、兒童及青少年來電傾訴

 **HOTLINE 熱線號碼**

2755 1122

9:00a.m.-9:00p.m. (星期一至星期五) 9:00a.m.-1:00p.m. (星期六)

電子郵件 E-mail: aca@aca.org.hk 網頁 Website: www.aca.org.hk

 香港公益金會員機構
A MEMBER AGENCY OF THE COMMUNITY CHEST

合作伙伴:  **Save the Children**
救助兒童會



<https://forms.gle/3ruPZmoTe7jR5LYdA>

THANK YOU!