

家庭與學校合作事宜委員會
「健康成長路」幼兒家長講座系列(二)
情緒歷險記

 政府資助計劃
Government-funded programme

教育心理學家 葉子琪姑娘
註冊社工 黃敏儀姑娘



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

何玉清教育心理服務中心
Ho Yuk Ching
Educational Psychology
Service Centre

FM520 直播台



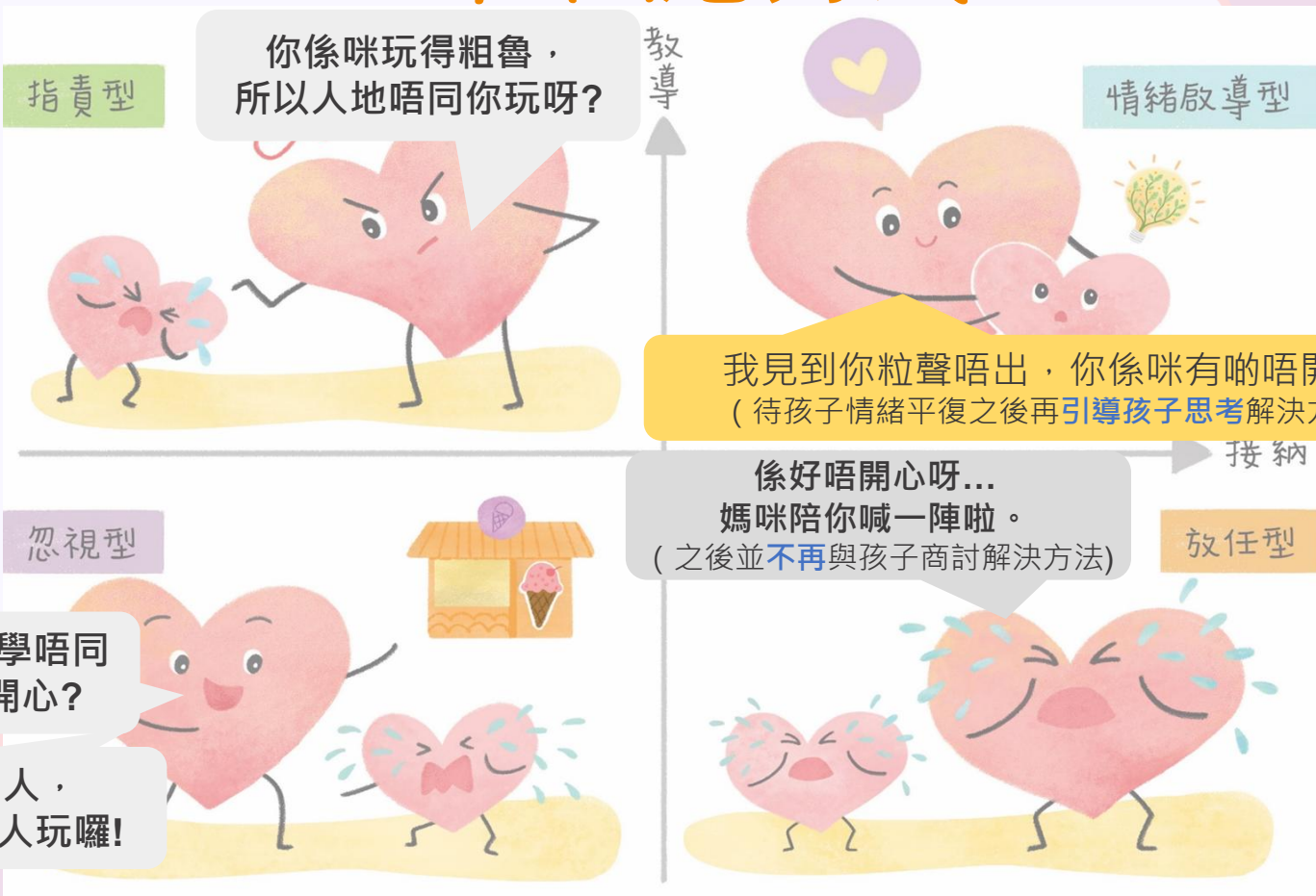


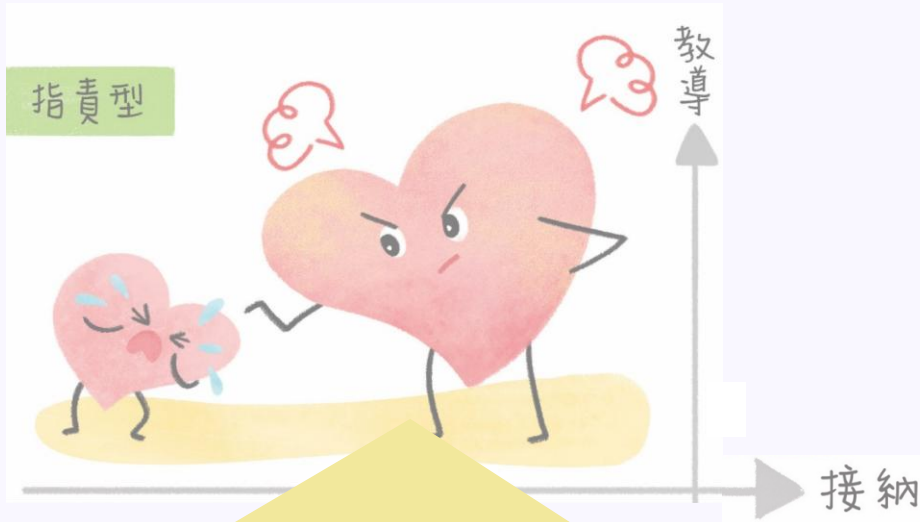
情境：被拒絕一起玩耍

孩子放學回家後，沒有說過一句話。

與老師聯絡後，才知道孩子今天在分組遊戲時，他的好朋友不肯與孩子一起玩耍。

四種回應方式





- 負面情緒 = 不好的品格 = 要控制
- 有情緒就加以指責或處罰
- 家長認為要盡快教導孩子處理問題、遵守規則

- 情緒 = 不重要和不理性 → 擔心情緒化導致失控 → 轉移注意力的方式停止孩子的情緒
- 問題會隨時間過去而消失 → 不需要解決問題

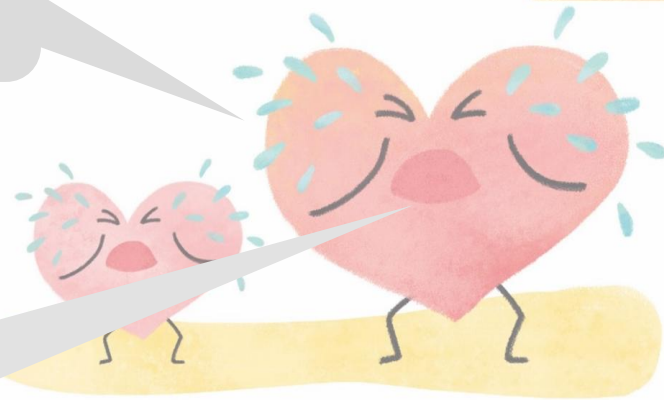


教導

接納

放任型

係好唔開心呀…
媽咪陪你喊一陣啦。
(之後並不再與孩子商討解決方法)



- 家長**接受**孩子所有的情緒
- **釋放情緒** = 無事 → **放任態度**、**不設規範** (**不教導**解決方法)

- **重視任何情緒**→
視之為**增進親子關係的機會**→
- **耐心**對待傷心、憤怒或害怕的孩子
- 陪伴孩子**先處理心情、後處理事情**



我見到你粒聲唔出，你係咪有啲唔開心？
(待孩子情緒平復之後再**引導孩子思考**解決方法)

麻煩製造者？



孩子：迷路探險家



FM 520 情緒歷險記： 節目路線圖



大腦訊號站



情緒解碼器



頻道調校區



急救百寶袋

大腦負責調節情緒的部分

前額葉



杏仁核





想一想

孩子有情緒時的
反應是哪一類？

拉著家長不放、
逃避、跑走

發脾氣、大吵大鬧、
大哭、打人

不肯合作、
默不作聲



情緒表達的惡性循環



前額葉皮質發展到25歲才成熟





孩子需要你的幫忙！



詞彙



察覺力



人生經驗

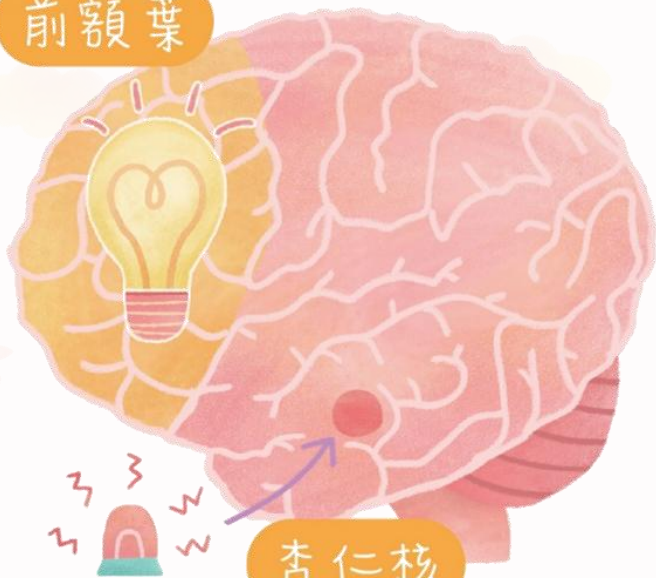


控制力



大腦負責調節情緒的部分

前額葉



杏仁核



FM 520 情緒歷險記： 節目路線圖



大腦訊號站



情緒解碼器



頻道調校區

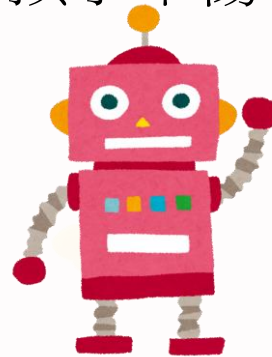


急救百寶袋



如果…

- …在商場與父母失散時，孩子不害怕
- …被推跌時，孩子不生氣
- …失去心愛的公仔時，孩子不傷心
- …吃到苦味時，孩子不厭惡



情緒是甚麼？

自然發生的、每個人都有的、有意義的

害怕

傷心

生氣

厭惡

想一想

什麼情景下
你會害怕、傷心、
生氣、厭惡？

接收訊號 01: 害怕

應對危險時的即時反應

表達我們需要別人的保護與陪伴

讓別人知道我們需要幫忙

保護自己



接收訊號 02: 傷心



源自失去，而失去的對象通常對個人來說別具意義



了解甚麼對自己是重要的

獲得別人的安慰、關心與陪伴

懂得珍惜所得、學會感恩

懂得對他人的苦難感同身受，進而產生慈悲心



接收訊號 03: 生氣

受到威脅、個人底線或價值觀受挑戰時



保護自己

推動我們捍衛自己重視的事

維護個人底線



遮掩內心更脆弱的情緒，如傷痛與無力感

接收訊號 04: 厭惡

幫助我們遠離有毒的東西，或者其他對我們不利的事物

保護自己免受疾病及遠離危險

保護自己的價值觀免受威脅





「害怕」偵測器

想匿埋

講「弊啦」

唔知想點

面青

震

呆

唔敢望

小動作：
搞頭髮

小動作：
搥手指

「傷心」偵測器

眼濕濕

扁咀

眯眼

皺眉

無厘心機

頭耷耷

寒背

搖頭



「生氣」偵測器

呼吸快

面紅

咬實棚牙

好大聲講

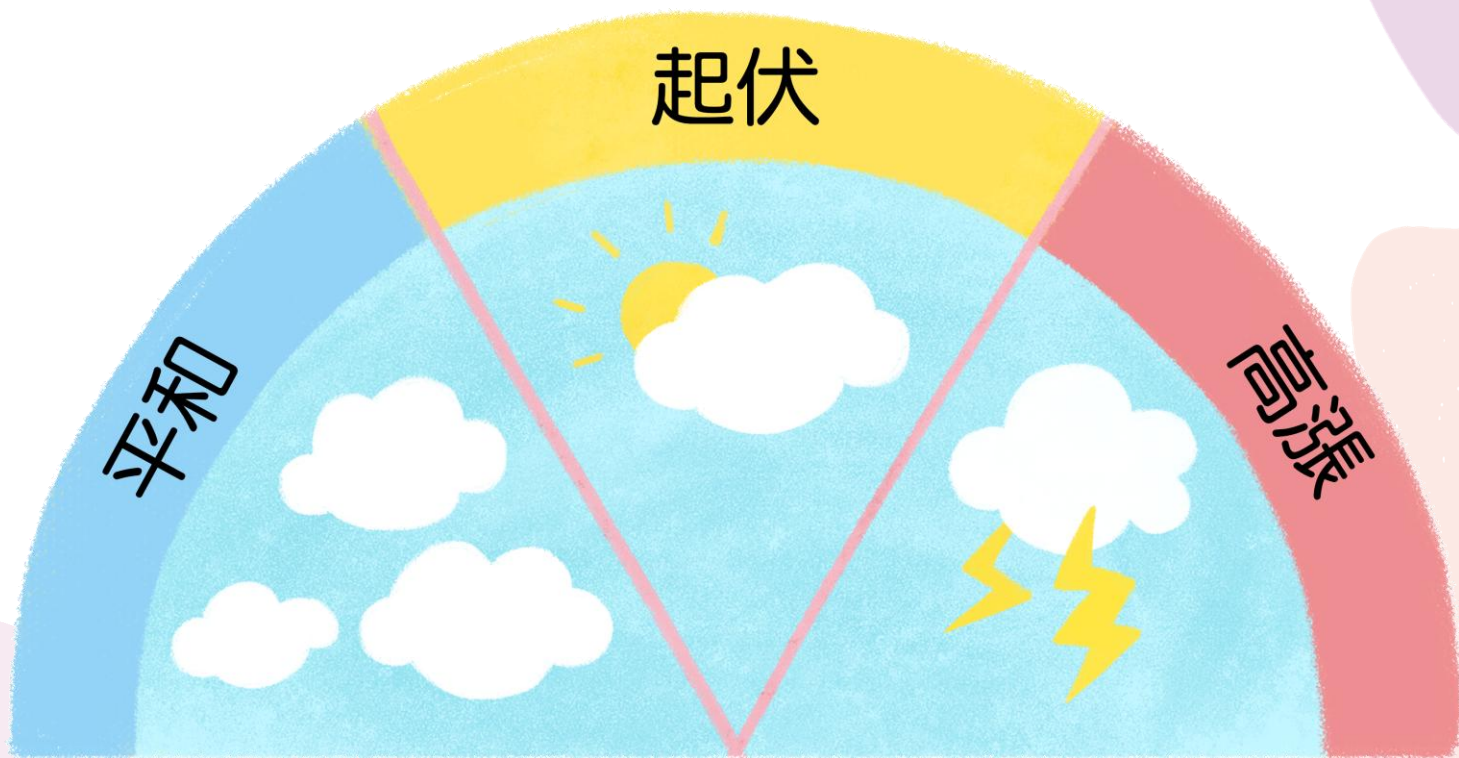
叉腰

打人/自己/
物品

講唔公平

跺腳

心情天氣圖

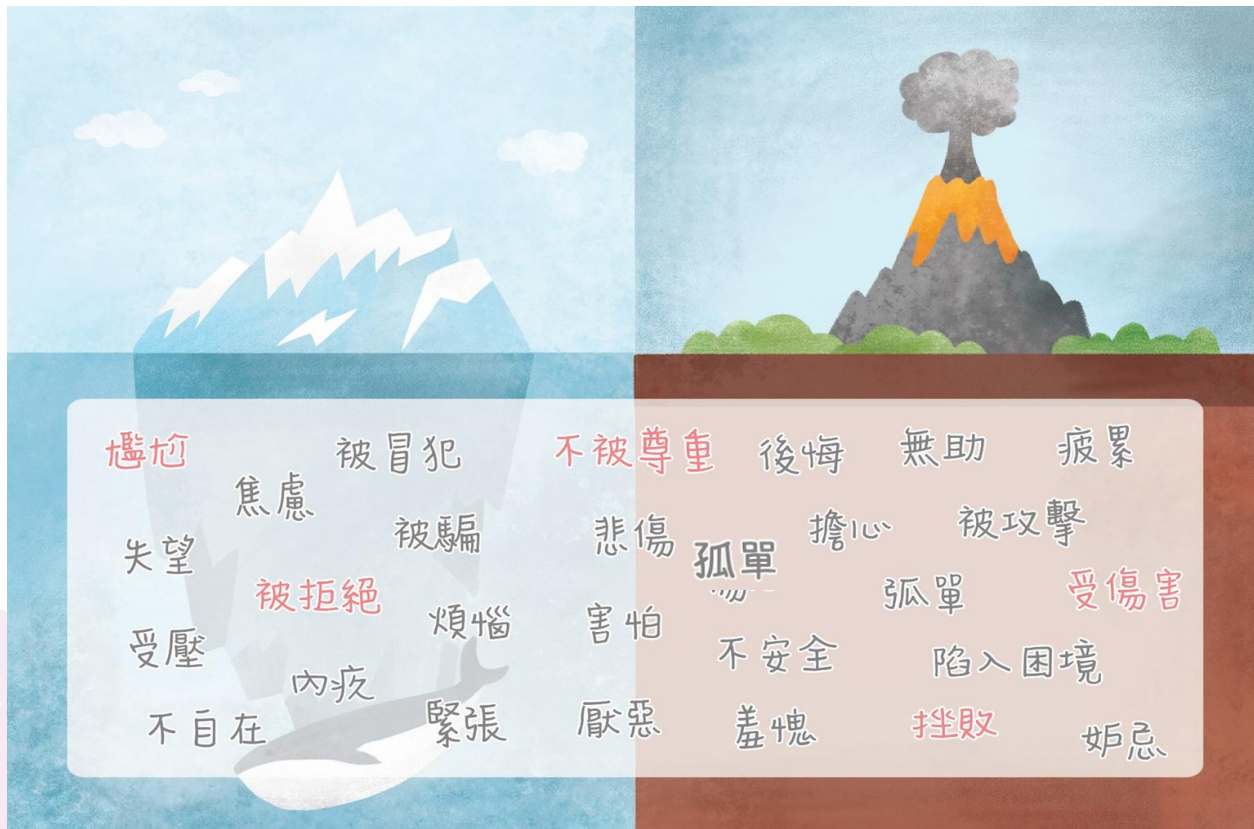


猜猜我的心

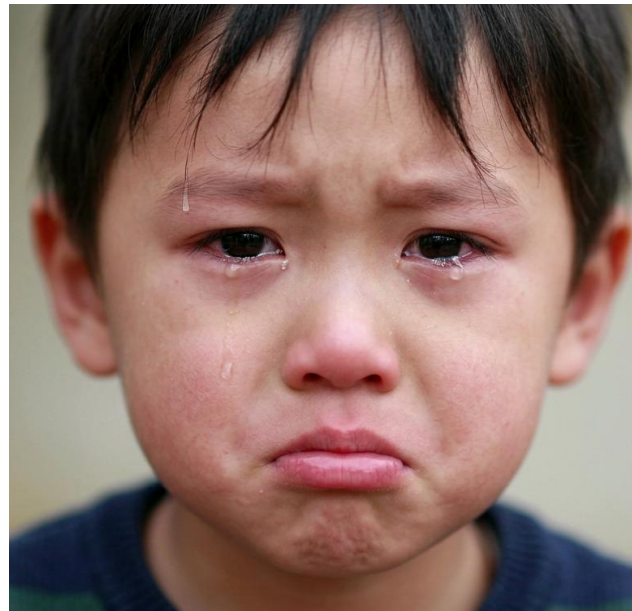


- 諗一諗：
- 孩子表情、動作？
- 係邊度？
- 爆發之前，你留意到有咩事發生咗？

生氣的「冰山」



猜猜我的心



FM 520 情緒歷險記： 節目路線圖



大腦訊號站



情緒解碼器



頻道調校區



急救百寶袋

孩子大哭訴說玩具被同學弄壞

形容具體
動作/表情

+

情緒字眼

我見到你有啲_____。

+

1. 我估到你有啲_____。
2. 你係咪有啲_____。
3. 你而家覺得_____。

玩具好貴，跌爛就無
嘍喇……一開始咪提
咗你小心啲玩囉。

撞爛玩具

大人類似的情境？

新電話第一日用就跌爆Mon，
在當刻你會如何給予回應？

一早話你個人論論盡盡，
就唔好用貴電話，都話用
我舊果部就算。

撞爛玩具

大人類似的情境？

新電話第一日用就跌爆Mon

你想對方怎樣回應自己當下的情緒？

- 非言語 (臉部表情、聲線、說話速度)
- 說話內容

一早話你個人論論盡盡，
就唔好用貴電話，都話用
我舊果部就算。

玩遊戲輸了

小孩和朋友踢足球，結果未能成功入球，
足球也一直被搶走，因此大發脾氣。



形容具體
動作/表情

+

情緒字眼

我見到你有啲_____。

+

1. 我估到你有啲_____。
2. 你係咪有啲_____。
3. 你而家覺得_____。

咁渣嘅你！
輸波賴地硬。

玩遊戲輸了

大人類似的情境？

你想對方怎樣回應自己當下的情緒？

- 非言語 (臉部表情、聲線、說話速度)
- 說話內容

輸唔起下次就唔好玩。

同一陣線——感受孩子的感受

大人的感受

- 要求你借新車/手袋
- 朋友聚餐，唯獨沒有邀請你

孩子的感受

- 要求孩子與朋友分享新玩具
- 小朋友一起玩，孩子沒被邀請

同一陣線——感受孩子的感受

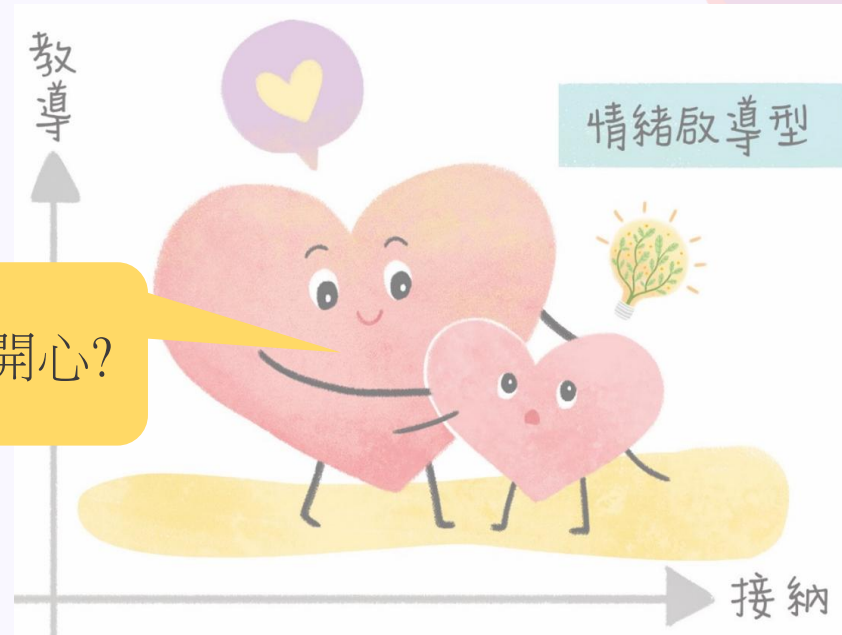
羞辱

- 「好孤寒好小家囉。」
- 「無人搵你，你就要檢討吓你自己喇。」



恐嚇

- 「再係咁，無人會鐘意你㗎喇。」
- 「你再嘈就走啦，反正你____，我唔要你喇。」



我見到你粒聲唔出，你係咪有啲唔開心？

FM 520 情緒歷險記： 節目路線圖



大腦訊號站



情緒解碼器



頻道調校區

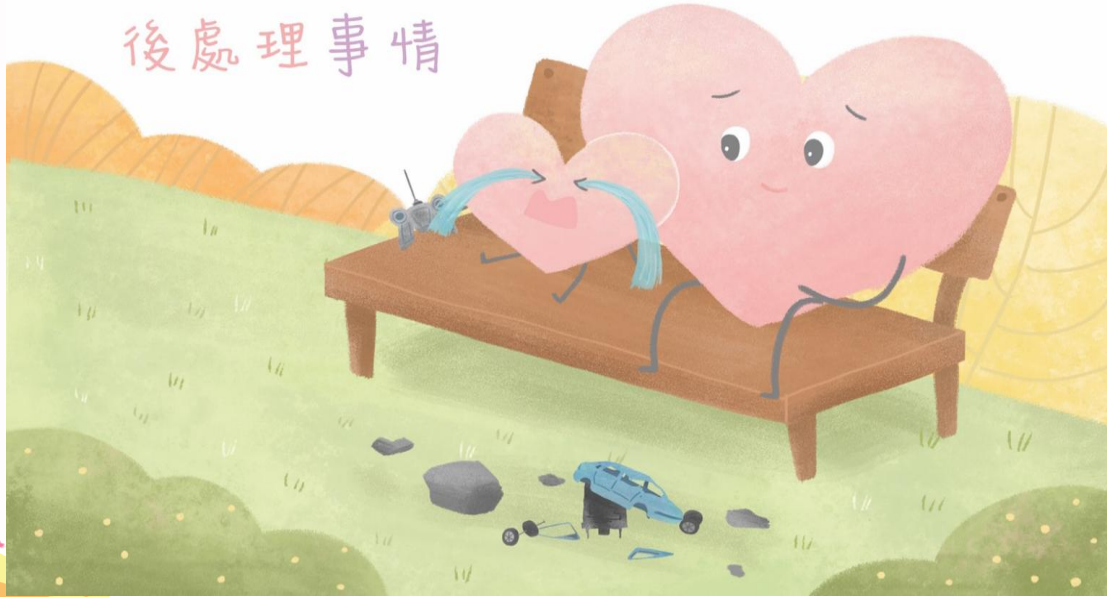


急救百寶袋



錦囊一：連結

先處理心情
後處理事情



錦囊二：聆聽

「眼到、心到、耳仔到」

1. 我見/聽到你_____



2. 你係唔係覺得_____



?

重要!

錦囊三：溝通

✓ 眼見為實

✓ 貴精不貴多

✓ 正面導向

✓ 給予緩衝



錦囊四：太極智慧



我想佢學到咩？
(重新引導)

點樣令佢學到？
(幽默化解)



錦囊四：太極的智慧



「試下將頭頂上面的怒氣用龍捲風吹走？」



「嘩嘩！玩具夠鐘要返屋企喇教喇。」





不想上興趣班的心心

(場景：心心正在地上玩積木城堡，玩得很專心)

媽媽：(蹲下，甚至坐到地上，視線平視)

「心心，哇！我見到你砌咗個好高嘅城堡喎！仲有隻恐龍守住門口添！」

(多描述、眼到)

心心：「係呀！恐龍保護公主呀！」

媽媽：「好犀利喎！不過長針指住9字喇，我地要著鞋去畫畫班喇。」 心

心：(推開積木，叫)「我唔要去！我要玩！嗚.....」

媽媽：(深呼吸，摸摸她的背)(先處理心情，後處理事情)

「哎呀，我聽到心心話唔要去。

我見到你喊得好大聲，眼淚都流出黎。你係咪好想繼續玩，唔捨得啲積木呀？」(猜測感受 - 心到)

心心：(點頭，喊住講)「嗚... 我未玩完... 我唔想見 Miss Lee...」

媽媽：「過嚟乖囡，媽咪抱抱。(先處理心情，後處理事情)

原來你玩得好開心，唔捨得停。如果要睇睇吓電視劇要停，我都會唔捨得走。」(同一陣線 - 感受孩子的感受)

心心：「我唔去... 嗚...」

媽媽：「我知你好想玩，不過晝晝班時間到了，我哋要出門口喇。」 (溫柔堅定)

「公主都要休息一陣 (多創意)，不過，我地可以帶公主同恐龍一齊去探險！」

(太極拳—幽默式)

心心：(稍微停住哭)「恐龍？」

媽媽：「係呀！不如我哋將恐龍變細（做手勢），放入你個褲袋度，佢就可以保護住心心公主喇。」 (太極拳—幽默式)

心心：(破涕為笑)「好呀，我要帶暴龍！」

媽媽：「好！公主同恐龍隊長準備好未？我地要出發喇！」

心心：「出發！」



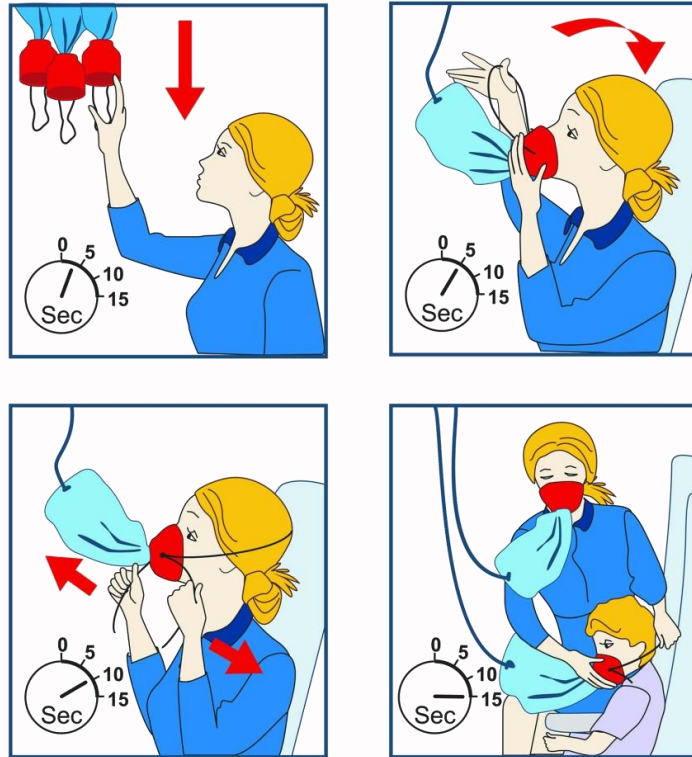


Photo adapted from: Khalil, S. (2022). Experts reveal why you should always put on your oxygen mask before your kid's on an airplane.

慈心抱抱

雙手放心口

一手放心口，
一手放腹部

雙手交叉
環抱雙臂

雙手放在
兩邊臉頰上

可閉上眼睛，給自己一個慈心抱抱，感受身體隨著呼吸時的變化。
然後，在心中對自己說句溫柔肯定的話語。



參考資料

Khalil, S. (2022). Experts reveal why you should always put on your oxygen mask before your kid's on an airplane.

東華三院何玉清教育心理服務中心（2022）。『腦』力教出情緒智慧課程。