

情緒管理，從幼兒開始

「我家的小孩經常亂發脾氣。」、「這個年代的小孩大多都有公主病 / 王子病，不懂顧及別人的感受。」、「他總是不聽教。」等等的說話實在是屢見不鮮，大部份家長總是認為自己的小孩比人家的都要頑皮，都要難教。小朋友總有扭計、發脾氣哭鬧的時候，很多父母都會盡量與小朋友說說道理，嘗試安撫他們的情緒，但很多時候小朋友仍然哭鬧不停。

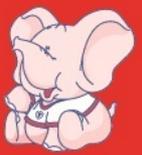
認識主管情緒的重要部位：杏仁核

根據腦神經科學學者的研究指出(Bush et al., 2000)，人們腦內有一個杏仁核(Amygdala)，主要負責控制情緒，當我們遇到危險或受到威脅時，例如：受驚或被責罵時，杏仁核就會即時啟動，發出焦慮和恐懼等信號，繼而出現攻擊、逃離或不懂反應(fight, flight or Freeze)三種行為模式。杏

仁核的運作是一種自我保護機制，例如：當小朋友未能得到想要的東西時，會出現哭鬧的情況(焦慮情緒)，即是代表他 / 她的自我保護機制正在運作，假若在這時候家長只顧「說道理」、「指責孩子」或「嚴厲命令他們停止」，反而會進一步刺激孩子的杏仁核，繼而採取攻擊或逃避的行為，向你大吵大鬧。

情緒調節、理性功能的部份：前額葉皮質

要處理孩子的情緒，我們必須啟動腦內另一個重要的部位，前額葉皮質(Prefrontal cortex)，它負責調節我們的身體及情緒，具有判斷和適應等功能。但是人的杏仁核和前額葉皮質兩者不能同時運作(即是，杏仁核啟動時，前額葉皮質的調節功能就會停頓)，換句話說，孩子根本不可能在情緒失控的狀態下作出理智和冷靜的選擇。所以，



當孩子不願合作時，實質他們並非故意與你對立，只是他們的杏仁核正在運作。

處理孩子情緒三步曲

第一步：冷靜自己，停止進一步刺激孩子的情緒

當孩子情緒受驚或受威脅時，家長謹記不要即時用指責、恐嚇或命令式的態度要求孩子停下來，因為這樣只會造成反效果。

第二步：把孩子的感受語言化

我們可以把自已代入孩子的角度，並設身處地體會他們的感受，例如：孩子正在扭玩玩具時，記得不要說：「你即刻收聲，放低個玩具，其他小朋友都望住你勒！」，反而，可以嘗試把孩子的感受語言化，例如：

「你好唔開心，真係好唔捨得！」，有助啟動孩子腦內的前額葉皮質，讓他們穩定和調節自己的情緒。

第三步：協助孩子把故事重組

由於幼兒的說話和表達能力未能完全掌握，家長可與孩子一同把故事情節重組，讓孩子從中學習用語言把自己的經歷表達出來：「在玩具店裡，你見到那麼多玩具，你渴望想將所有玩具玩完，但我們真的有點趕，所以一定要離開！」

故事重組的過程中，最重要是父母要在適當的時候向孩子加入相關的情緒回應，例如：

- ✓ 「當媽媽要你離開時，你感到十分憤怒，因為你未能把玩具玩完！」
- ✓ 「你覺得好好玩，好唔捨得離開玩具店！」
- ✓ 「你一定感到十分失望，結果你就痛哭哭了！」

這些同理心的回應能有助孩子明白自己內心的感受，從而進一步撫平自己的情緒。



在控制孩子的情緒方面，我們一直堅守用以上的三部曲在一對子女身上(分別是三歲半哥哥和兩歲妹妹)，發覺他們的情緒都能夠有效且快速地平伏下來。另外，我亦習慣每天花一分鐘時間與他們一同練習深呼吸，叫他們嘗試把專注力放在自己的呼吸上，慢慢一吸一呼。當他們情緒高漲時，只要我提醒他們深呼吸，都能有助他們平復自己的情緒。

「生兒容易，養兒難」，我相信這句說話一點都沒錯。每天爸爸媽媽都不斷努力學習做好父母的角色，但在教育孩子上，我想沒有一套絕對正確或完美的方法可以套用在每個孩子的身上。所以，我希望透過這個平台，分享一些自己的育兒知識和個人經驗。最後，希望家長們一同努力，一起找出適合自己與孩子的最好方法吧!

參考文獻

Bush, G., Luu, P., & Posner, M.I. (2000). Cognitive and emotional influences in anterior cingulate cortex. *Trends in Cognitive Sciences*, 4, 6, 215-222.

Writer: Mrs. Angie Shum

Tse Hei Shun Hayden (Nursery B) (2017-2018)