

## 如何幫助孩子處理情緒

陳陳思穎 婚姻及家庭治療師

www.CecilyChan.com

### 1. 何謂情緒/感覺?

- a) 情緒源於幾方面:
  - 腦部神經化學物(neurochemical)
  - 生理上(physiological)
  - 生物心理上(biopsychological)
  - 認知理解上 (cognitive)
- b) 情緒提供資料幫助我們對事情作出反應和決定
- c) 負面的情緒提醒我們去面對潛在性的危險
- d) 人生經驗影響情緒反應
- e) 情緒反應會因人生經驗而不斷累積或者改變
- f) 改變思想便可以改變情緒感受

### 2. 幫助孩子處理情緒的目的

- a) 增加對自己的認識和了解(自省能力)
- b) 對生活事情有恰當及適切的反應
- c) 舒緩身體和精神上緊張不安的狀態
- d) 建立良好深厚的人際關係
- e) 在待人處事上更趨成熟
- f) 鞏固兩代間的關係

### 3. 家長常犯的錯誤

- a) 否定忽略
- b) 壓抑情緒
- c) 指責批評
- d) 期望過高
- e) 急於建議

4. 如何幫助孩子表達及處理情緒?

a) 認識孩子 敏感需要

b) 態度誠懇 耐心聆聽

- 真誠態度
- 專心聆聽
- 用同理心
- 簡單回應
- 耐心引導

c) 明白感受 認識自己

d) 體諒接納 智慧解困

- 夢幻想像
- 糾正觀念
- 正面思想
- 鼓勵支持
- 諒解別人
- 檢察現實
- 獻計獻策
- 管理情緒
- 適當管教
- 交託天父

5. 家長需要照顧自己情緒健康

a) 給自己休息的機會

b) 舒緩情緒理解動機

c) 適量活動合理期望

- 課外活動貴精不貴多
- 避免對孩子要求過高

d) 維繫良好婚姻關係

- 營造情趣
- 互相關懷
- 分擔責任

6. 生活上的情緒教育

a) 培養正面樂觀的性格

b) 建立同理心

- 感情的調和(attunement)
- 管教的方式強調對別人的影響
- 言教不及身教

c) 訓練辨識情緒的能力