



臨床心理學家 何思敏

面對孩子情緒失控

相信每位父母也曾遇過孩子情緒失控，聲嘶力竭大吵大鬧，這些場面令作為爸媽的既激氣又心痛，甚至對當下的處境感到無助和氣餒，心中不禁質疑孩子和自己是否出了甚麼狀況。事實上，孩子情緒失控是成長的必經階段，父母適切的回應可幫助孩子內化情緒管理的能力，可大致歸納為以下五個步驟：

第一步：轉換觀點，停止打罵

- 每當遇上孩子鬧情緒，家長首要的是轉換心態和角度，走出被觸發的恐懼、憤怒、無助等，停止打罵、批評和否定孩子當下情緒高漲和行為失控。相反，可將當下孩子的情緒失控視作教導孩子情緒管理的機會。

第二步：感同身受，陪伴安頓

- 面對孩子尖叫哭鬧樣樣來，家長自身的情緒很容易被挑動，且在不知不覺間落入與孩子對立的局面，急於要求孩子服從指令，場面往往越演越烈。能幫助孩子平伏情緒的關鍵是家長當刻能否保持心境澄明，先擱下說教，耐心聆聽孩子以吵鬧、眼淚和拉扯等所要表達的心聲，嘗試代入和體會孩子的情緒經驗，讓孩子面對當下艱難的情緒關口時，深深感受到父母親的接納、陪伴和安慰，藉以建立深厚的親子關係。

第三步：描述情境，命名情緒

- 孩子哭鬧失控的部分原因是因為他們不懂得以言語去表達裡頭的感受，譬如因遺失玩具而產生的憤怒、傷心和無助。這個時候家長可以幫助孩子以言語描述當下的情境以及他的情緒經驗，例如：「媽媽見到你遺失心愛的玩具車而感到好傷心，很想切法立即找回它，而找來找去都找不著，你一定更加失望和難過」。這一方面讓孩子感受到你的明白和接納，藉以得到安慰，逐漸平靜下來，一方面亦透過你具體的描述，孩子裡頭複雜的情緒經驗能得以梳理，減輕面對負面情緒的無助感。

第四步：拋磚引玉，協助表達

- 當家長願意放下說教，轉以開放的心溫柔地回應孩子的情緒需要時，孩子高漲的情緒會逐步回落，並願意敞開心扉表露核心而脆弱的情感部分。這個時候家長可以進一步探索孩子的內心世界，協進孩子以自己的言詞去表達他的主觀經歷，學習透過與父母坦誠分享內心感受去調節情緒。

第五步：協商分析，學習解難

- 當孩子的情緒大致平伏時，家長可以嘗試引導孩子思考可以如何解決眼前這困難的處境，例如：「我們現在可以做甚麼呢？」，可以先容讓孩子運用創意思維提出三至四個建議方案，

家長繼而可進一步協助孩子思考各個方案的好處、壞處，是否安全、公平，以及引致的後果等等。過程中，家長不單讓孩子感受到遇上困難時走向父母尋求協助，更可從親身經驗中學習如何找出合乎情理的解決方案。

學習情緒管理最好的時機，正是孩子在日常生活中遇上強烈情緒之時，讓孩子在家長的陪伴和指導下，從切身經驗中學習排解情緒，正如我們需要在水中而非書本中去學習游泳技能一樣。只要從小開始反覆練習，相信每個孩子有天終能學會妥善疏理自己情緒經驗，活出色彩繽紛的人生。