

怒氣全消(二)

處理小朋友的忿怒



父母篇

當你的小朋友「發脾氣」、「發癩」、「發顛」的時候，你會想甚麼？

- (1) 「又發脾氣?! 想激死我啦!」
-- 認為小朋友故意和自己作對
- (2) 「咁小事都癩，根本唔值得癩。」
-- 否定小朋友的情緒
- (3) 「唔好癩啦，嗌到喉嚨沙晒，
等陣買雪糕比你食。」
-- 同情小朋友
- (4) 「發出啲咪好囉，谷住仲死啦。」
-- 鼓勵小朋友隨意發洩情緒

家長怎樣理解小朋友忿怒的情緒會決定你們如何去回應和處理他們的「脾氣」、「癩」、或「顛」。

1

如果你的反應是(1)，你會認為小朋友表達忿怒是他的手段，用來控制你的情緒甚至行為（例如耍扭買玩具）。因應你的想法，你很可能會用方法倒轉頭想要控制小朋友，結果落入親子的「權力鬥爭」-- 你想控制但小朋友反抗和不服從，結果大家都愈來愈激動和忿怒。

2

如果你的反應是(2)，你否定小朋友忿怒的情緒，你可能想幫小朋友「大事化小，小事化無」，但小朋友知道你否定和不認同他的感受，會覺得父母不明白他，小朋友或會學懂「收聲」，因為有「講極父母都唔會聽、唔會明」的想法，或是再吵得激烈一些好讓父母知道他是「認真」的。

3,4

如果你的反應是(3)或(4)，小朋友會覺得你明白他的感受並且同情他，但你的反應卻未能教小朋友知道如何適當地處理忿怒。缺乏處理情緒能力的小朋友在社交方面會遇上很多困難，無管束的發洩亦會讓忿怒的情緒坐大，可能導致小朋友傷害自己或其他人。

最理想的做法是

讓小朋友覺得你明白他的感受（例如說：「我知道你俾細妹搶咗個玩具好癩……」），並教他怎樣處理忿怒的情緒（「你可以去同妹妹講叫佢俾番個玩具你，你話佢聽遲D再借佢玩……」）。

回應感受+教導適當 的處理方法



你可以用以上的公式構成無數幫子女處理忿怒的「招式」。視乎不同的情況，你可能用「一招半式」就能把問題化解，但亦有可能要用很多時間和方法才能疏導小朋友的情緒。無論如何，「知己知彼」才是致勝之道，確切地掌握並回應小朋友的情緒，再了解自己對小朋友忿怒的想法，才能有效地「出招」，幫小朋友處理忿怒。

除了「招式」，「心法」亦不可少。要緊記，要自己心平氣和時才能幫小朋友處理忿怒。如果你感到生氣，自己都正在「發脾氣」、「發癩」、「發顛」，就要先冷靜自己，否則只會適得其反。因為小朋友看著父母「發脾氣」，只會學懂如何「發脾氣」而不是如何去處理它。

怒氣全消(二)

處理小朋友的忿怒



父母篇

如果你想幫小朋友認識和處理忿怒，你可以參考本課的另一份單張-「怒氣全消(一)--兒童篇」。

 社會福利署
Social Welfare Department

此單張由臨床心理學家
李嘉怡撰寫
由社會福利處臨床心理服務科
臨床心理服務課(1)編製