

3.4 情緒

3.4.1 音樂助減壓 理解撫情緒

囡囡四歲半，一不如意就哭，最近發現給他聽音樂，可以快些讓他平靜下來，請問有什麼音樂會讓孩子平靜點呢？

其實在安全情況下，孩子吵鬧家長應保持平靜，不要與他爭辯，也必須急於當下訓示他，任由他發泄一下不滿的情緒，過一會，他洩了氣，便自然會平靜下來。孩子處理自己失望、不滿的情緒，是需要時間去學習疏導，聽音樂只是輔助工具，並非治本之道。家長要理解孩子的心理，他不滿的是什麼？為什麼這個期望不能實現？他有什麼其他可行的選擇？在他平靜下來和他談談解決的方案，才能治本。

聽不同音樂 陶冶性情

如果孩子喜歡音樂，平日可多讓他聽以陶冶性情，但種類必須是他喜歡的才有用。

明報 2010年02月28日

3.4.2 管理情緒 教孩子帶EQ長大

1.轉移孩子的注意力:

觸覺是不可思議的感覺，當孩子不小心跌倒，膝蓋受傷破皮，覺得很痛而大哭，大人可以一邊撫摸他受傷處，一邊說：「不痛了！不痛了！痛痛飛走了！」讓孩子覺得安心。

2.幫孩子區分事情的順序:

孩子有時不會判斷事情的輕重緩急，需要成人協助。

3.協助孩子表達情緒:

多花時間和孩子相處，一同經歷喜怒哀樂的心情。例如看到好吃食物時，大人可以試著分享：遇到不如意時，大人可以說：「那也沒有辦法喔！」，幫助孩子擁有積極的心情。

4.幫孩子控制情緒起伏:

人是情感動物，唯有將情緒宣洩出來，才能洗滌心靈，但需注意宣洩方式、對象、場所等條件是否合宜。

在孩子成長的過程中，父母對孩子永遠懷有「無條件的愛」，但親子關係若是太過緊密，孩子可能難以產生獨立的個性，因此建議除了親子關係之外，也要設法讓孩子建立多樣化的人際關係。

聯合報 中華民國九十八年八月二十八日