

3.4 情緒

3.4.1 升小環境多變 活潑變沉默

由幼稚園升上小學，會出現一個轉接期，無論在教學方法、同學人數、科目及功課，孩子都要重新適應，加上老師和同學都換了新面孔，小學生活中又增加了許多規矩，不是每個小孩都能很快適應過來。

開導內向型的孩子，家長不要喋喋不休；相反，陪孩子靜靜坐一會，讓他整理自己的心情，你再慢慢探他的口風。跟班主任、校長聯絡，參加家教會，都是直接的方法，實地了解孩子的學校生活；利用接送孩子時候跟其他長閒聊增加了解，亦不失為掌握孩子在校另類動向的有效方法。

明報 2008年9月7日

3.4.2 三歲兒愛打人 宜教情緒管理

家長如要改變子女這種習慣，先了解其打人的原因，記住，孩子的改變不會立即出現，家長須有耐性慢慢教導。家長必須鼓勵孩子先認錯道歉，然後嚴正警告孩子，日後再出手打人便不可再玩他喜歡的活動。用睡前說故事的時間，心平氣和地跟孩子聊聊當天發生的事情，鼓勵孩子說出自己為甚麼發脾氣，及跟他討論下次如何不打人，讓孩子慢慢學到適當的處理情緒方法。

家長應留心平日自己的言語，「你再不聽話便打你！」、「你不停下來，媽媽便會打你！」等說話都該避免孩子潛移默化地學習了利用武力來解決問題。

星島日報 2008年10月2日

3.4.3 托兒咬人現象例析及對策

案例一：戶外活動中，家家高興地在滑梯上爬上爬下，飛飛走過來和他一起玩。他倆玩得正興奮時，家家突然在飛飛的背上咬了一口，然後樂呵呵地走了。

案例二：我班教室外有個小滑梯，陽陽正玩得起勁。這時別班的一個小女孩過來玩，陽陽不讓她玩。爭執中，陽陽咬了小女孩一口。

案例三：天天在“娃娃家”燒飯，欣欣想要他手里的玩具。天天不樂意，欣欣便伸手去搶，天天張開嘴巴對着欣欣的小手就是一口。

案例四：托兒邊聽故事邊看電視里的課件。突然，心心哭了起來。原來是玲玲咬了她。教師剛想問明原因。玲玲卻不滿地說：“我看不到電視。”

案例五：囡囡看見小朋友們在玩開火車遊戲，便拿着自己的小椅子，說：“我也

來玩囉！”可是大家都浸在自己的遊戲中沒理她。她把小椅子往排前一放，轉過頭來咬了後面的小朋友一口。

分析：托兒由於各自家庭教育、個體發展等方面的差異，在適應托班這一新的環境中，往往表現出多樣性，咬人就是其中的一種現象。

1. 表達一種情緒

一般而言，托兒咬人并無惡意。由於不懂得用語言表達自我的生活感受，常常通過咬人來表示自己的興奮和激動。如案例一中的家家情緒高漲，通過身體動作還不能滿足他的情緒需要，他就用最簡單的咬人動作把內心的高興情緒表達出來，以獲得心理滿足。另外，當托兒有傷心、緊張、憤怒等情緒時也會通過咬人來表達和發泄。如案件例四中的玲玲通過咬人來發泄心中的不滿情緒。

2. 表達一種認識

托兒已有了一定的對外部世界認識和分辨能力，但其語言表達能力欠缺。當他們無法用語言表達出自己的意思時，有時就會通過咬人來表達。如案例二中的陽陽認為，門口的滑梯是我班小朋友玩的，別班的不能玩，他無法用語言表達出這一層意思，便採取了咬人的方式。又如：案例三中的天天認為玩具是他自己的，而不是別人的，當同伴爭搶時，他便通過咬人告訴同伴：這是我的。

3. 表達一種愿望

由於自我意識和能力的差異，托兒很難找到合作或交流的伙伴，遇到交往上的困難時往往採取咬人的方式。案例五中的囡囡想和大家一起開火車，但是沒人理睬她，她就對着別人咬了一口。

4. 已經成爲一種習慣

當寶寶開始長牙，抓到什麼就咬時，家長會爲寶寶的成長高興，卻往往不知道該如何讓寶寶度過這個階段。當寶寶開始咬人時，不少家長以寶寶長牙爲由聽之任之，久而久之寶寶咬人便成了一种習慣。

5. 是一種社會性模仿

社會性模仿是托兒學習的一個重要媒介，當他們看到其他小朋友咬人時，有時自己也會嘗試着去咬人。

對策：在發現托兒咬人後，教師馬上要做的就是分開當事人，穩定托兒情緒。及時把傷口放在自來水下沖洗和徹底清潔，並做 30 分鐘左右的冷敷。必要時應請醫就診，看是否需要後續醫療。托兒咬人後不能過於責備。因爲咬人大多是生理和心理發展上的階段性問題，還不屬於攻擊性行爲。教師必須耐心對待，幫助托兒分析原因，採取適宜的教育，以免托兒向不良的行爲習慣轉化。如果有可能，要讓托兒向被咬的小朋友道歉，創造一個直觀的氛圍讓托兒了解咬人帶來的后果，同時根據不同的原因指導托兒學習一些交往技巧。

1. 情感支持，學習多種表達方式

托兒的情感水平較低，而且外露、不穩定。在咬人事件發生後，教師要及時安撫托兒的情緒，讓托兒對教師產生信任感，從而進一步指導托兒用正確的方式來表達自己的需要或愿望，並讓托兒知道咬人是不對的。常見的歌曲《幸福拍手

歌》就是一個好的教材，教師可以和托兒一起來說說高興、生氣、害怕、傷心時可以怎樣做，在唱唱、做做中學習用拍手、跺腳等動作來表達情緒。針對案例一中家家的情況，我設計了“我很高興可以怎麼做？”的話題來引導托兒知道抱一抱、拉拉手等都能讓大家知道你很高興。

2. 豐富語言，學習簡單的交往技巧

多數咬人事件與托兒語言表達能力有限有關。因此，豐富托兒語言是減少咬人事件發生的有效措施。我利用“每日一講”活動，引導托兒學習短句“請你給我玩玩好嗎？”“我們一起玩好嗎？”等，培養托兒建立良好的溝通模式，並引導托兒學習簡單的交往技巧，如：求助、等待、輪流、合作等。

3. 家園共育，幫助托兒健康成長

教師要向被咬托兒的家長做好解釋工作，得到家長的諒解和支持。案例二中雙方家長一開始有些情緒，當我把事情解釋清楚後，他們都能相互諒解，並從中分析自己孩子的特點和不足，以此為契機對孩子進行教育。

早期教育 28-102 教師 2008.9

3.4.4 父母慎防順口開河

所謂「一言興邦，一言喪邦。」同樣道理，亦適用於培育孩子方面——父母的話語，同樣可以建立孩子的自信心，也可以傷透孩子的弱小心靈，專家提醒父母不要因一時的順口開河而傷害了孩子的心靈。

源於父母煩躁失望心情

父母總不會蓄意說些傷透孩子的話，但有時卻會無心之失說了些順口開河的話，傷了幼兒的心而不自知。這裏提出幾個較常發生的境況，父母們可多加留意。一般常出於父母煩躁或失望的心情，例如孩子重複犯相同的錯，父母們由最初的耐性轉為失望，繼而變得厭煩。在忍完再忍，變成成忍無可忍下，父母會按捺不住鬻怒的情緒，責備和數說孩子的諸般不是，較重和晦氣的說話便會衝口而出，如「教極你都唔聽話，真係無用」、「早知你咁激氣就唔生你喇」等煩躁時的「氣言」。

而父母對子女總有一定的期望，難免會將他們跟別的孩子作出比較，如學業成績、課外活動的成就。有些父母亦會擔心孩子各方面的發展，例如姐姐五歲時已能獨睡，但妹妹到了五歲每晚仍要媽媽整夜陪睡，這些擔心失望時的感歎，會令到給比了下去的孩子會對自己的能力產生懷疑，感到羞愧和缺乏自信。

不以為意的「戲言」

為了鼓勵孩子努力達標，又或停止孩子的吵鬧，有些父母會應承買些東西給孩子或為他們做些事情，但假如父母沒有認真想過是否能兌現便隨口應允，這些順口開河的承諾，換來的結果是令孩子傷心和不再完全相信父母的話。

也有一些父母喜歡彼此笑談孩子的軼事，甚至拿他們開玩笑，說得興高采烈時，甚至拿他們開玩笑，「有沒有人願意領養我家愛搗蛋的小孩？」成人當然知道是開玩笑的，不過可憐的小孩卻未必能明白這些在成人眼中，以為無傷大雅的戲言，卻會害得他以為爸媽真的不想要他呢！

慎防「禍從口出」

父母要慎防「順口言」，首先應該意識和疏導因管教子女而產生的負面情緒，然後按孩子的發展階段、能力、興趣和特性，作出適切的期望和要求。應承孩子前要衡量自己是否做得到，並且要言而有信；孩子做錯事時，要即時和直接教導，不要拿來作茶餘飯後的話題，以免令孩子尷尬和難堪，要談的便談他的優點，使他願意表現得更好。

學前教育 NO.74 FEB 2008

3.4.5 孩子入院的心理照顧

孩子入醫院除了感到身體不適外，情緒上亦存有一定的恐懼。

身體不適影響心理

小孩如不幸遇到頭暈、發燒、燙傷或其他意外而需入院治療，父母於此際都會感到徬徨和不知所措。父母除應盡量保持鎮定和謹慎的態度處理事情外，更要留心嬰兒的情緒反應。他們在這個時候，非常需要父母的關懷和照顧，因為孩子除了感到身體不適外，生理影響心理的情況下，情緒上亦存有一定的恐懼。如果父母未能妥善地處理嬰兒在這個時期的心理需要，或會對他們日後的成長造成負面的影響。

勿壓抑孩子驚慌

當孩子入院時，他們會因身體受創而感到害怕和驚慌，甚至會透過大哭來表達。於此情況，父母要留意避免刻意進行壓抑或禁止。因這是他們遭到創傷的反應，如未經疏導卻又被壓抑下來，積壓的負面感覺將會構成莫大的心理陰影。過往有不少的入院經驗，日後對醫院存有極大的抗拒和恐懼。

因此，當孩子在醫院大吵大哭的時候，父母先要理解他們的感受，並讓他們適當地表達自己的感受。當然，這並不表示應任由他們哭鬧而得不到任何支援。例如，父母可在言語上安撫或鼓勵，從而慢慢平伏他們不安的情緒。此時，父母們一句安慰的說話，對感到害怕的孩子而言，是非常重要的支持。能否在父母身上找到足夠的安全感，是孩子能否穩定自己情緒的一個關鍵。

玩具淡化負面情緒

而為淡化這段時間的負面情緒，當孩子入院的時候，父母可帶備一些他們喜

歡的玩具，或他們平日喜歡的食物。這些吸引的玩具和食物可作為孩子心靈上的慰藉，亦是分散注意力的方法。由於此時最重要是給予孩子情緒上的安全感，即使稍為迎合他們的喜好，也是可接受的，因藉此可協助他們度過生理及心理上的難關。

不疏導情緒影響深遠

雖然嬰兒在智能上未能表達他們當時的情緒感受，意識層面上的記憶也不一定清楚敘述當時的情形，但當時的感受已在心中烙印，甚至影響日後的人生。如果父母不正視他們的感受，或不給予適當的紓緩及疏導，會為他們帶來深遠和莫大的創傷。

學前教育 2002 第五期 NO.5 雙月刊

3.4.6 吸吮奶嘴為找安全感

「吸吮」動作是寶寶與生俱來的本能，他們從中可以感到熟悉與安全，如父母覺得寶寶躁動、情緒欠佳的話，亦可以適時給予安撫奶嘴，幫助他穩定情緒，總之切勿隨便給寶寶吸吮奶嘴便可。

「口腔期」靠吸吮解不安

對於應否給予寶寶吸吮奶嘴，很多家長持有不同的意見，在外國更有贊成和反對兩派學說。而我認為如果可以避免的話，最好不吸吮，以免養成依賴安撫奶嘴(Pacifier)的習慣，當然如果寶寶極度不安的話，又或然者在一些特殊情況下，如在公眾地方，怕未能安撫寶寶哭泣會滋擾別人，考慮利用奶嘴安撫也未嘗不可。

6個月至兩歲期間是寶寶成長過程中的「口腔期」(Oral Stage)，即是指牙齒要長出時或是剛長出時的寶寶，會藉由「吸吮」來紓緩不舒服及不適感覺；加上他們缺乏安全感，一出生沒多久大人就會習慣給寶寶吮奶嘴，在沒奶嘴或沒有東西可吮的情況下，寶寶遇到害怕的事時就會另尋目標，例如吸吮手指。安撫奶嘴能夠撫平寶寶焦慮的情緒，賦予他充分的安全感，所以絕大多數的寶寶都有使用安撫奶嘴的習慣。況且寶寶在媽媽的肚子裏時，就已經出現吸吮的動作了，所以寶寶吸吮奶嘴能感到熟悉、安全，進而改善他焦慮的情緒。

如非必要忌隨便吸吮奶嘴

從幼兒心理學角度來看，口腔期的寶寶看到甚麼東西都會拿到嘴巴吸吮一番，極易養成吸奶嘴的習慣，並從中獲得滿足及安全感。不過寶寶是不是要配合口腔期來使用安撫奶嘴？其實不然，原則上應視寶寶狀況而定，例如父母感覺到寶寶出現躁動、情緒欠佳的反應，可以適時給予安撫奶嘴，幫助他穩定情緒，而寶寶睡前給予安撫奶嘴，亦有助於減少哭鬧的情況，待他睡著了，便可將奶嘴取出。

如果寶寶在口腔期之前，已表現出想要吸吮的慾望，那麼盡量滿足他也可以；反之，如果寶寶沒有這個需求，喝奶及情緒都很穩定的話，那麼父母也沒有必要給他安撫奶嘴。為免寶寶造成「乳頭混淆」的問題，不應大早使用安撫奶嘴或長時間使用。另外，孩子若在活動或睡覺，都拼命拿著奶嘴往他嘴巴放的話，這其實不是個好習慣！

吮奶嘴隨成長遞進

有研究指，過度使用安撫奶嘴，會導致寶寶牙齒變形、咬合不正，將來還可能還出現戒除困難的問題。大部分的孩子在一歲半後，因為語言能力增強，手部動作慢慢成熟及注意力轉移的緣故，就會慢慢停止使用安撫奶嘴，所以父母不用太擔心。

學前教育 2007年12月 第七十二期

3.4.7 為何害怕剪頭髮？

一至兩歲的幼兒仍需要安全感，平時少機會接觸的事情如剪頭髮，都會令他們感到害怕，因為髮型師和剪髮工具令幼兒感到不安，所以建議家長多跟幼兒玩剪髮遊戲，增加他們的投入感，問題自會迎刃而解。

害怕剪頭髮原因多

有很多嬰幼兒都很害怕剪頭髮，他們感到害怕是因為頭髮碎時常會插到睛和皮膚，引致痕癢的感覺，又或剪頭髮時剪刀利器在耳邊發出「茸茸」的聲音，這些情況令到嬰幼兒在修剪頭髮的時候，觸覺和聽覺都有一種不好受的感覺。加上在剪髮時嬰幼兒不容易看到剪髮師在他頭上是怎樣舞動他的利剪，就算有面鏡子可以讓嬰幼兒看得見剪髮師，但是影像也會不實在、不清楚，故此種種感覺也令嬰幼兒感到十分不安全，要他們作出適應便更為困難。綜合這些原因，嬰幼兒出現害怕剪頭髮，家長更應以平常心對待和諒解。

玩剪髮遊戲增加投入感

面對幼兒害怕剪頭髮這個問題，家長也有數個方法可以嘗試一下。家長可以嘗試利用塑膠剪刀模擬幫助幼兒剪頭髮，讓幼兒感受一下剪髮的過程，在這個過程中家長不需要真的剪下幼兒的頭髮，而是以遊戲的形式便可。家長亦可以讓幼兒先參與一些與剪刀有關的活動，如剪紙、修剪毛公仔的毛髮，幫助幼兒盡早作出適應。

獎勵和富趣味的的方法

有時間的話，父母也可以嘗試鍛鍊一下自己親自幫助幼兒剪頭髮，畢竟幼兒

剪頭髮主要不是著重髮型款式上，而且父母親自幫幼兒剪髮可讓他們有足夠的安全感。另外，家長也可以利用一些獎動性或趣味性的方法幫助幼兒適應對剪頭髮的恐懼，例如家長可以利用幼兒喜愛的食物、玩具作為幼兒剪頭髮後的獎勵，以收喜惡中和之效。又例如父母也可以嘗試播放一些關於剪頭髮的電影或電視劇，增強剪頭髮的趣味性。

減少剪頭髮次數

可以的話，父母盡可能減低幼兒剪理頭髮的頻密情況，讓幼兒有足夠的時間醞釀，令他們對剪理頭髮有足夠的心理準備，亦能將他們對害怕修剪頭髮的程度減至最低。

學前教育 2007年11月 第七十一期

3.4.8 面對孩子的憤怒，怎麼辦？

活動區時間，明明氣沖沖地向李老師告狀：“老師，多多把我的恐龍搶走了。”李老師一看，多多懷里緊緊摟著一個恐龍玩具，眼里含著淚水，滿臉的憤怒，正縮在一個牆角里。她走過去，多多把恐龍抱得更緊了。李老師輕輕地把多多拉起來，摟在懷里，輕聲和他說著。原來，本來是多多在玩恐龍，明明搶了過去，多多膽子小，沒敢搶回來，但他卻一直在一旁看著明明玩。當多多看到明明把恐龍擰來繞去時，覺得很心疼，就衝過去把恐龍搶了回來。

這樣的一幕在幼兒園里時有發生。幼兒之間發生衝突時，憤怒情緒就會很自然地表現出來。此時，教師怎麼辦呢？

憤怒是人的一種原始情緒反應，也是幼兒的一種激烈情緒。對待幼兒的憤怒，教師要有一種尊重的態度，教幼兒用積極的方式來表達憤怒，或是引導幼兒適當地發泄，釋放緊張情緒。通常可以採取下列方法給憤怒的孩子以幫助。

1. 給幼兒一個擁抱，因為擁抱可以使幼兒最快速地平靜下來。
2. 對幼兒的行為表示出興趣。如果幼兒在破壞玩具或者工具時，教師只要對他的玩具或工具表示出興趣，並要求看一看，就有可能阻止他的破壞行為。
3. 利用幽默和生氣的幼兒開玩笑，給他提供一個機會，使其“小臉變晴”。但是不要取笑或者奚落他，更不要諷刺他。
4. 請幼兒考慮你的感受，或者告訴他你的感受，讓他來幫助你：“你的吵鬧我平時可以忍受，但是今天我的頭很疼。你能找一種安靜的方式來生氣嗎？”
5. 向幼兒解釋困境，幫助幼兒理解困境產生的原因。一旦幼兒理解了使他失望的原因後，會很容易平靜下來。
6. 把幼兒帶離那個使他生氣的地方，避免他傷害到自己或者他人，同時要

告訴他：“你不能那樣做。”當幼兒發怒時，你一定要控制住自己的情緒，不能以憤怒來對待憤怒。其他幼兒不友好的言語也會使幼兒無法忍受，以至於他大發脾氣，因此要把他帶離。

7. 在幼兒因自己的弱點而憤怒時，鼓勵他看到自己的長處，告訴他他能夠達到自己的目標，並幫助他實現自己的目標。

8. 讓幼兒了解一些可以被接受的表達憤怒的方式，比如打枕頭、跺腳，或者是畫畫。也可以鼓勵幼兒用言語來表達自己的憤怒：“我不喜歡你拿走我的玩具。我現在不想和你一起玩。”

9. 讓幼兒清楚地了解哪些可以做哪些不可以做，並要堅持執行下去。

10. 幫助幼兒建立積極的自我想像，鼓勵幼兒視自己為受人尊重的和有價值的人。

11. 教師要做出良好的榜樣，向幼兒展示如何以積極的方式處理憤怒的情緒。

12. 對幼兒暫時不予理睬。如果幼兒在亂發脾氣，就“冷處理”，讓他感受到你一點都沒有注意他。時間一長，他自己就會覺得很無趣，而不再發脾氣了。

13. 確保幼兒得到充分的身體鍛鍊，因為運動能釋放身體壓力，減少緊張感。

14. 當幼兒做出良好行為時，要告訴他，“你把玩具拿給小朋友玩，很好，我很喜歡你這樣”。這會使他清楚明白他怎樣做會得到贊許，給他以後的行為提供一個典範。

另外要注意的是，幼兒發過脾氣之後，應該堅持要求他認錯。因為認錯標誌著憤怒的終結，並有助於孩子恢復正常而不是老繃著臉。孩子認錯時態度是否誠懇、語調是否正確都不重要。

要根據幼兒的個性選擇適當的方法來對待幼兒的憤怒情緒。要知道，幼兒發怒是不可避免的。在他發怒時，要讓他把怒氣合理地宣泄出來，以利於幼兒的身體尤其是心理的健康成長。

學前教育 幼教版/總第 298 期 04/2004

3.4.9 讓孩子哭出來

有些父母希望孩子能夠勇敢地面對困難，長大了成爲一個意志堅強的人，於是，當孩子眼淚快要湧出時，不但不安慰，反會嘲弄他，令他把淚水硬生生吞回去。

父母勿嘲弄孩子

不少家長遇到孩子跌倒受驚等情況，常以「不哭的孩子才是好孩子」來鼓勵孩子咬緊牙關，忍耐痛苦，盡快破涕爲笑。這種期望在男孩的身上尤爲普遍。

錯誤的發洩情緒

其實哭泣是人的自然情緒反應，能調節和化解人心中的傷痛和恐懼。父母要求孩子永不哭泣，就好比要求天氣總是常晴無雨，其實是一種有違自然的要求。長期地要孩子壓抑情緒，只會令孩子在未來遇上情緒問題時更難康復，並對自己的情緒敏感度減低。

父母關懷與安慰

在孩子真正受到驚嚇，感到強烈傷痛的時候，如跌破了頭要縫針，受到老師同學極度無理的對待，寵物或親人離開自己，父母的責任便是提供一個心理上安全又舒服的環境，讓孩子能夠好好地哭出來。

例如父母可試試在孩子傷心的時候，把手輕輕放在孩子的肩上或背上，柔聲安慰：「很痛/難過/傷心/辛苦是不是？哭出來沒關係的。」甚至不一定要說話，只需溫和地坐在孩子的身邊，令他能夠有充足的時間，讓情緒逐漸回復平衡。通常最佳的訊號，便是孩子能夠回過神來，把注意力從令自己難過的事情，轉移至其他外界的事情上，例如想起快到時間看自己最愛看的卡通片。

卸下心中鬱結

在孩子的情緒自然調節的過程中，父母如無必要，最好不要急着發問，要求孩子說出事情的始末，或心中所有的感受；也不必急着為孩子評理、解釋或出頭，以免窒礙了孩子情緒自然釋放的過程。

保持情緒上的平衡

父母切忌以嘲諷羞辱來為孩子再添一重心靈創傷。其實無論是男是女，大人還是小朋友，都會有傷心難過的時候。能夠哭出來，其實是情緒能夠自然康復的健康訊號。讓孩子理解淚水的功能，才能讓他學會保持情緒上的平衡；讓他學懂照顧自己的心理健康，在未來做一個意志堅定、遇挫不折的人。