

理解和處理子女憤怒情緒

要求子女「唔准𦉳」?

當成年人遇到挫敗、不如意或不公平的事情，會感到沮喪甚至憤怒；子女若碰到這些情況，也會出現類似情緒



適量的憤怒能驅使人維護自尊，保護自我免受傷害，毋須要求子女「唔准𦉳」



就如快樂、焦慮和悲傷，憤怒也是人最基本的自然情緒反應



但當憤怒持續，或子女因怒氣而攻擊他人、傷害自己、「搞破壞」或妨礙建立人際關係，便要馬上正視，及早幫助





引導子女疏理憤怒情緒



1 控制自己情緒

- 要幫子女冷靜，家長先要冷靜



3 怒氣降溫

- 引導子女選擇平靜情緒的方法 (例如：做運動、洗澡、聽輕音樂、做手工)
- 可以在心裡重複默念「放--鬆--」，配合緩慢深呼吸，提示自己放鬆



5 擇時溝通

- 人在生氣時往往不能冷靜思考，家長不要太計較子女在憤怒時衝口而出的難聽說話
- 待子女冷靜下來，才是溝通時機



7 以身作則

- 家長作榜樣「有話慢慢說，不動輒發怒」讓子女模仿



2 暫時離場

- 鼓勵子女暫時離開衝突現場，減少因情緒受刺激而衝動行事



4 耐心傾聽

- 聆聽子女的傾訴，不加批評
- 表達同理心 (例如：「你覺得被不公平對待，所以好激氣」)



6 引導思考

- 引導子女表達自己的需要 (例如：需要空間做自己的事)
- 鼓勵子女列出滿足需要的各種方法
- 引導子女預想不同方法可能帶來的利與弊，從中選擇適當的方法

