

東華三院社會服務科  
學生輔導服務

# 如何處理子女發脾氣

講者：萬家偉(督導主任，東華三院學生輔導服務)

20-2-2012

# 情緒是.....

- 天性本能
- 是個體對內外接觸之反應
- 正常表現(七情六慾)-
- 沒有好壞之分
- 單一處境之表現 **vs** 長期問題? (情緒困擾 ---- 情緒病)
- 受生理因素影響
  - 疼痛，身體不適，賀爾蒙影響(75%婦女月經前一週有情緒波動如緊張、情緒低落、暴躁)，欠缺血清素 **serotonin** )
- 是互動的及有互相提升的影響(**Escalation Effect**)
- 適當壓力是進步之推動力
- 受環境、人際相處，重大生活變遷而影響

# 個人因素

## 1. 生理方面—需要或不適

表達身體不適、病、肚餓、太熱、太冷…

## 2. 心理方面

- 對安全感的需求→希望多一些關注 (Attention Seeking)
- 有壓力→ 表達和宣洩壓力
- 受挫：懂得評價事物好/壞 → 失敗 → 情緒(累進的挫敗感而變本加厲)

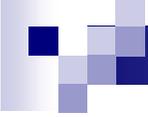
## 3. 特殊學習需要、情緒病

自閉/亞氏保加症、過動症/專注力不足、抑鬱症、焦慮症、畏懼症、分離焦慮症、讀寫障礙、思覺失調



# 系統因素

- 1. 父母
  - i. 管教方式不協調
  - ii. 回應方式傾向負面，互相牽引
  - iii. 「代罪羔羊」(Scapegoat)(三角關係 triangulation)/英雄 /失蹤兒童 /嬰兒
  - iv. 父母離異
  - v. 直升機父母 / 怪獸父母
- 2. 兄弟姊妹 - 競爭對手，亦敵亦友，角式定形(不公平)
- 3. 朋輩 - 過份依靠 vs 衝突
- 4. 學業 - 壓力與挫折
- 5. 文化 (沒落的孝道?)

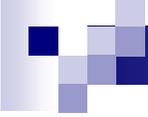


# 冰山一角

子女之情緒或行為問題可能只是反映內裡的訴求或缺失

## 互動的惡性循環

家長的處理方式令子女之負面情緒或行為問題更嚴重，從而令她們的表現更惡劣，家長的負面反應更大



當子女正發脾氣，或有行為問題時，處理最基本目的是……

- 防止其發脾氣？
- 教導正確的人生道理？
- 教導正確的處理情緒的方法？

避免處境繼續惡化

# 處理子女發脾氣的「正策」

## ■ 1. 愛己愛人 (黃金定律)

\* 家長控制自己的情緒 (情緒是由關係主導及互動 *emotion is relational and reciprocal*)

\* 家長的情緒反應只會令子女的負面行為加劇 (責罵只會火上加油)

\* 聆聽自己的「心聲」

檢視對對方是否有既定的負面印象 (避免先入為主，及選擇性過濾)

\* 有效控制情緒的方法?

## ■ 2. 以退為進

i. 退一步看事物 (用另一角度看處境, 跳出框框)

ii. 適當時, 讓子女及家長離開現場

## 處理子女發脾氣的「正策」

### ■ 3. 重情輕義 (ACT)

A= Acknowledge your feeling 先著重情感上的回應

C= Communicate your limit 後講理 - 避免說教, 過多解釋及囉唆

T= Target on alternative 給與選擇  
(不要否定對方的情緒)(如“沒有甚麼好驚”)

### ■ 4. 問非所需

\* 避免只著重問問題 (取料)

\* 聆聽=尊重+接納-打岔-批評

\* 留意言語背後的潛台詞(hidden agenda)

## 處理子女發脾氣的「正策」

### ■ 5. 身體力行

- \* 動作顯示關心

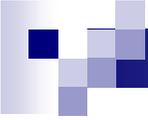
- \* 深呼吸

- \* 特別的鎖定身體技巧(只對幼兒有效)

- \* 用提示的方式(例如：停下來凝視、打手勢)來制止他。

### ■ 6. 以我為先

「我」的表述，如 “媽咪知道你好唔開心”， “見到你做到爸爸的要求，我鍾意”



## 處理子女發脾氣的「正策」

### ■ 7. 無言以對

利用積極不理會(active ignoring) 面對子女輕微的脾氣或行為問題

### ■ 8. 善用堅持

\* 和悅地堅定立場（尤其涉及安全、健康及教育）

\* 避免問 “好唔好”、“得唔得”

\* 直接而明確的指令 (clear instruction)

\* 重覆地堅持

# 處理子女發脾氣的「正策」

## ■ 9. 正正得正

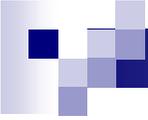
a. 避免負面及帶批判性的字眼

b. 做正面字句，特別是轉化子女所表達的內容成為有正面訊息的句子

e. g. 「我覺得成績好差，好無用」 vs 「你想成績有進步」

## ■ 10. 主動出擊

\* 主動給與「發脾氣時間」（對年幼子女效果較顯著）



# 處理子女行為及情緒問題的「正策」

## ■ 11. 慷慨讚賞

多給與讚賞，從強處著眼，提升改善動機，即使糾纏了多久，最終達到所期望的行為亦需給與讚賞

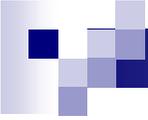
## ■ 12. 著眼當前

避免翻舊帳

## ■ 13. 留有餘地

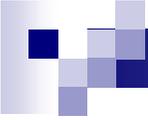
i. 避免過份壓迫(避免用「激將法」)，達到爆發點

ii. 留意留意非言語提示 (Non Verbal Cue)



# 唔開心或激動時 幫助自己控制情緒的方法

- 深呼吸練習
- 肌肉鬆弛法
- 意象鬆弛法（有計劃地發白日夢）
- 離開現場
- 飲水/洗面
- 注意力分散
- 自我反問：我可會跌入思考陷阱中？開始出現負面想法？
- 不要說傷害人的說話
- 將不開心的事情寫下，再棄掉



# 唔開心或激動時 幫助自己控制情緒的方法

- 聽音樂、散步
- 積極自我提醒（叫停自己不要想下去）
- 閱讀正能量聰明話
  - 「面對光明，陰影就在我們的背後」
  - 「我相信自己有能力做到更好」
- 回想開心片段
- 看家庭開心照片
- 找人傾訴
- 避免打枕頭來發洩情緒