

回覆「親子之道 - 情緒影響我們的行為、思考和學習」講座

聽眾提問

以下是講者王玉珍醫生的回覆及青田的一些補充。。

家長們，你們的問題多麼真實，令人感同身受！

王玉珍醫生字

A. 情緒、行為、溝通及社交

1. 你好，我個大仔喺幼稚園俾老師虐待過之後（多久之前？如何虐待法？你怎樣知道的？），佢個情緒就出現了很大變化，佢一唔開心就欺負細仔甚至打弟弟，在上學嘅時候，老師很兇惡他就驚囉！（你怎知道？）在學習上就有疑問都唔敢問！（你怎樣知道？）遇到陌生人嘅時候更加係好似完全呆滯咁樣啦！（情況很不對頭）所以喺學習上面呢，他面對唔識嘅功課時就好難叫他去完成和溫習。（他最大的問題是內傷，對他來說，做功課已經不重要）喺心理層面上面做家長，應該點樣幫助佢哋嘍？如：在學習上，與人相處方面等要怎樣入手去幫小朋友呢？謝謝您！

請你跟我用電郵直接聯絡：eunicewong527@gmail.com

醫生問：

你跟孩子的溝通順利嗎？你們之間有沒有「溝通的路障」？請首先平靜下來，先作自我檢討。

2. 有時小孩子情緒高漲時很激動，不願到冷靜區冷靜，還肆意挑釁（孩子只是表達不滿），如刻意踢門刮牆，刻意激怒家長！（你認為孩子如此做是為了激怒你嗎？）這個情況似乎難講道理，令我也很憤怒，這時候是否家長離開現場，入房冷靜呢？但孩子那邊又應該如何？
首先要讓孩子知道你很愛他，很想了解為什麼他如此「激動」。
3. 孩子經常通過“哭”的方式與媽媽溝通，最後要爸爸或其他人安慰，有乜妙招？
哭是無辦法中的辦法。讓孩子盡情哭吧，讓他渲洩負面情緒之後才溝通，他冷靜下來才能告訴你發生了什麼事。

4. 當兩兄弟有情緒問題嘅時候，做家長應該如何分隔佢哋？怎樣協助佢哋呢？
如果他們懂得寫字，叫他們各自坐在不同的地方，寫自己的論點，或寫對方如何不對。

5. 如何處理兒童的分離焦慮？另外，疫情下學生常留在家不願與他人接觸，可以怎樣處理？
有些兒童是特別敏感和焦慮的，如果照顧者也是緊張大師，也會增加孩子的焦慮。
大約十分之一的兒童有焦慮症，但他們會把自己的焦慮隱藏起來，怕別人知道。很多孩子就在驚慌和焦慮中成長。長大後，較大機會會發展成抑鬱症，充滿無助感。

6. 如何觀察到孩子有對抗性行為或反社會人格？
孩子經常與你對著幹，你當然是最先發現的。
「反社會人格」：
這要長期觀察，例如：孩子是否把自己的快樂建築在別人或動物身上？

7. 改善子女與父母關係差的有效方法
尊重孩子，但同時幫助孩子不足之處。

8. 學生在校和在家的情緒行為表現不一可如何處理？
這情況是很普遍的。很多學生在校內的行為很守規矩，可能害怕被老師批評，令自己無面，但回到家裡，好像變了另一個人，臭脾氣大吵大鬧。我會建議帶他去見醫生。

9. 應對子女反叛期的情緒和行為的方法
孩子到了十歲左右，未上中學便會駁嘴，這是反叛期的開始。跟著孩子把自己關在房內，父母說什麼做什麼都不同意。父母叫他做家務，他會大發脾氣。
這時父母的角色要改變了，讓孩子知道自己不行了，對電腦或電話又不太懂，讓孩子主動教你，或向孩子請教。千萬不要指令孩子去替你做，因為你越命令，孩子會越抗拒。
孩子十分需要私隱和空間，這是起碼的尊重。這些對成人來說，沒什麼大不了的，但對這成長期的孩子來說，其重要性是至高無上的。

10. 面對隱藏情緒的小孩如何處理？
很多小孩子害怕別人知道自己的情绪。父母心裡知道就可以了。不一定要揭出來的。不過，父母自己首先要在情緒智慧方面下功夫，然後教育孩子如何認識和處理自己的情绪。
11. 衝動行為處理
老師或家長先記錄事情的前因後果，積累了三、四次的衝動行為，找出什麼原因令孩子衝動。如果動不動就罰，對孩子會有反效果。
12. 學生情緒
可以誘導學生用不同方式表達自己的情绪，例如繪畫，用孩子能力範圍內的方法表達，更重要的是，為什麼有這情緒，甚至可以問孩子，他認為可以如何解決。

B. 自閉、專注力、ADHD、SEN

13. 如何教導 ASD 小朋友處理情況
14. 注意不集中，坐不定
15. 改善有 ADHD 青少年（12 歲）方法

13-15：這些屬於特殊教育課程的內容，難以在此詳解。有關 ADHD，可參考 6 月專注力失調及 / 過度活躍症講座。

16. 如何與有 ADHD 的成人相處
將會在 6 月專注力失調及 / 過度活躍症講座詳解。
17. 如可以給予一些技巧提示，可以協助尚未懂得以說話表達，而近乎天天情緒不穩定的 SEN 幼兒。年歲將近 4 歲，理應可以說話表達。
大人要學「非語言溝通」方法，即面部表情、聲調、身體語言等。
18. 希望了解 SEN 情緒處理問題 / 關於 SEN 小孩的情緒及行為問題想多認識一點 / 對處理 SEN 小朋友情緒管理的方法及訓練
先與孩子多接近，細心觀察和感受孩子的感受。

C. 其他

19. 幼稚園即將升小學階段，有什麼注意的地方？
已在講座中解釋過，請重溫本講座。

20. 情緒教育如何加入課程之內，令幼兒掌握不同情緒的處理方法。
很好的建議。情緒教育，成人或小童都要學的重要課題。
例如，如果反應「表錯情」，就像「雞同鴨講」，溝通不但失敗，甚至引起誤會。
對幼兒進行情緒教育，最初級由「害怕、喜、怒、哀、樂」開始。
每升高一級，情緒的發展會更為複雜，例如：嫉妒、不安、興奮、懷疑，等。

21. 影片可否下載？
講座內容日後可於青田教育基金會網頁[重溫](#)。

如欲了解更多，請將聯絡資料和問題電郵至：

eunicewong527@gmail.com