

活得好

天天健康

如何帮孩子

建立管理情绪能力

文/庄秀慧 zhuangxh@sph.com.sg

小孩有时乱发脾气、爱哭闹，或自己躲在角落生闷气等情绪化的行为，可能让家长感到烦恼。哪些是属于“正常”的情绪？如何帮助孩子建立管理情绪的能力？本报《活得好》请心理学家提供建议。



心理学家苏凯蒂

国大医院邱德拔—国立大学儿童医学院心理学家苏凯蒂接受《活得好》访问时说，小孩的所有感受，都是真实、正常的。

家长可帮助培养孩子以健康、适应性的方式（自我调节），建立管理情绪的能力。建议：

■家长以身作则，例如与孩子分享他们自己是如何调解心情、管理情绪。

■帮助孩子学会辨认不同情绪，尤其是辨认“大”情绪（大发雷霆、大哭大闹）暴发前的征兆，并告诉他们能做什么来控制这些情绪。



家长可帮助孩子建立管理情绪的能力。

■面对“大”情绪时，教导和支持孩子使用让自己有效“冷静”的策略，如深呼吸、抱住软毛玩具、进行正念（mindfulness）等。

提醒！一些家长喜欢用话语来开解孩子，但当孩子挣扎着控制自己的情绪时，其实很难听得进去大人的话。建议在情绪还没有大暴发前及早干涉，或静待“大”情绪过了以后，才尝试和孩子讨论情绪问题。