



親子課-情緒哪裡來?

Louis Hou

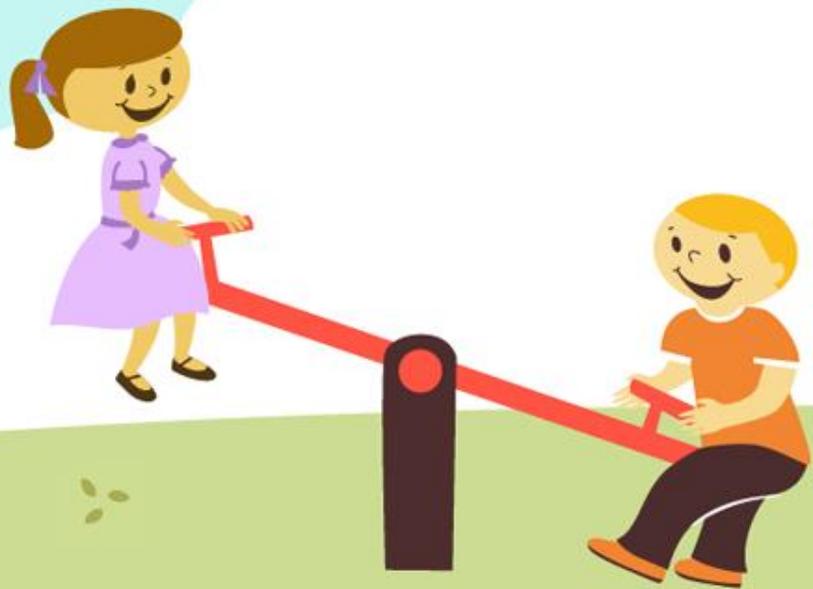


Louis Hou

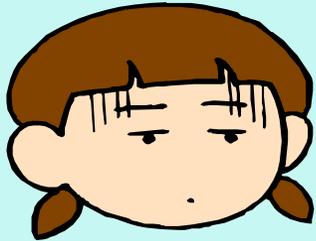
侯仲銘

借用了遊戲治療的理念及技巧

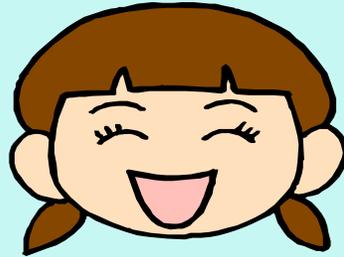
- ✓ 了解及幫助孩子**表達情緒**
- ✓ 建立**自信心**
- ✓ 提升**自制力**
- ✓ 增強親子關係，從而令子女更有安全感及健康成長
- ✓ 父母能把親子遊戲的技巧應用在日常管教



甚麼是情緒?



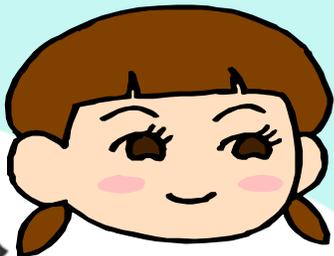
恐慌



喜



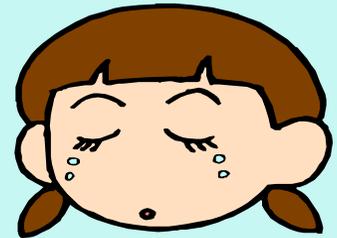
怒



愛



樂

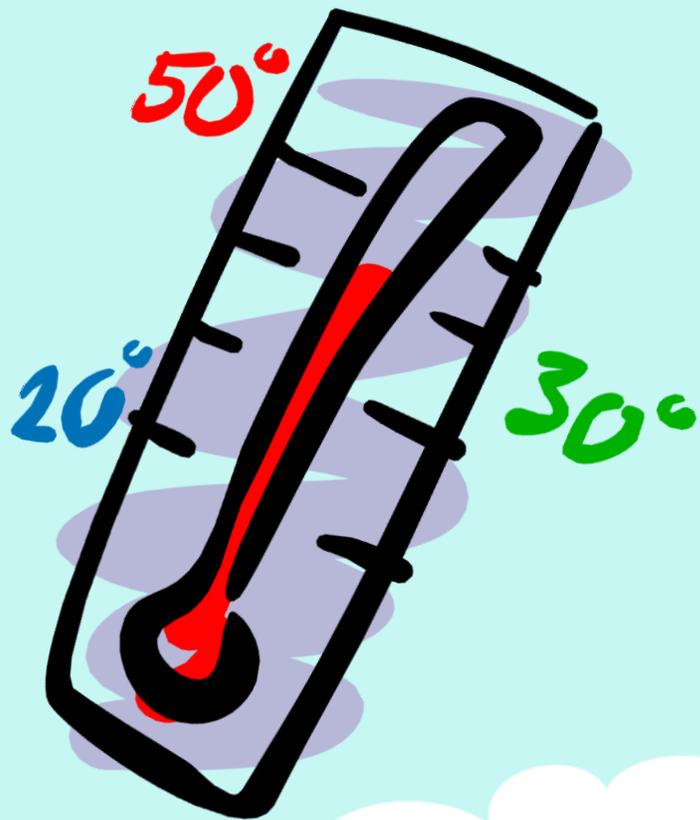


哀



了解孩子的情緒

情緒猶如我們的冷熱感覺，
是沒有好壞及對錯之分的。



了解孩子的情緒

2. 情緒能反映及提醒我們心理需要：



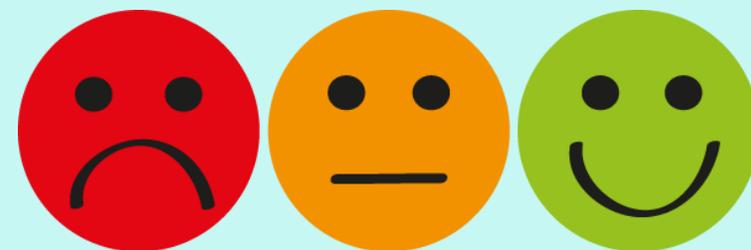
要小心!



要保護自己



情緒處理



包括：

A

醒覺自己的情緒

B

適當的控制

C

適當的表達



情緒處理

- 阿仔一出門口就跑,不小心摔了一交,坐在地上大喊!

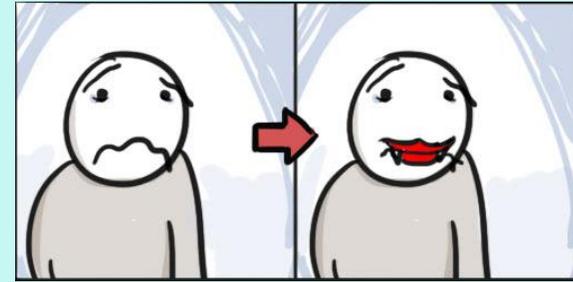
- 阿女放學回家,見到你扁晒咀,話隔離位同學唔睬佢!



情緒處理



唔哭



唔發脾氣



父母如果只著重重要孩子抑壓及控制情緒，
可能會引致：

☹ 孩子對自我情緒越來越麻木

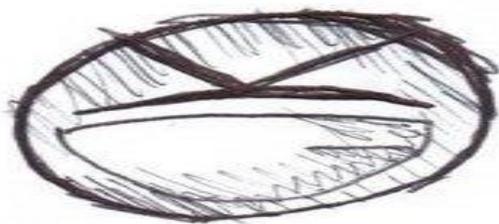
☹ 沒法學懂用適當的方法去表達

☹ 會有可能突然爆發





Happy
:)



Silly/excited?
XD



Tongue
:P



wink
;))



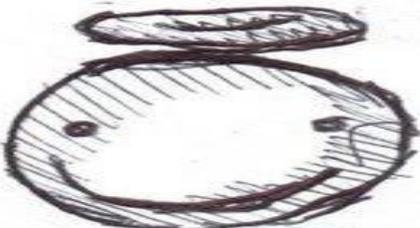
Grin
:D



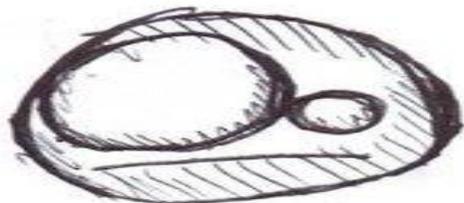
情緒處理



epic



Angel
0:)



Weirded out
O_o



Kitty face
:3



Sunglasses
B)

EMOTION

父母如何處理孩子的情緒

- 多留意孩子的面部表情
- 多聆聽孩子的心聲
- 接納孩子的情緒



Listen with your...



Listen to Children

父母如何處理孩子的情緒

d. 幫助孩子用適當方法去表達

e. 幫助孩子控制脾氣

f. 認識及處理自己的情緒



Listen with your...

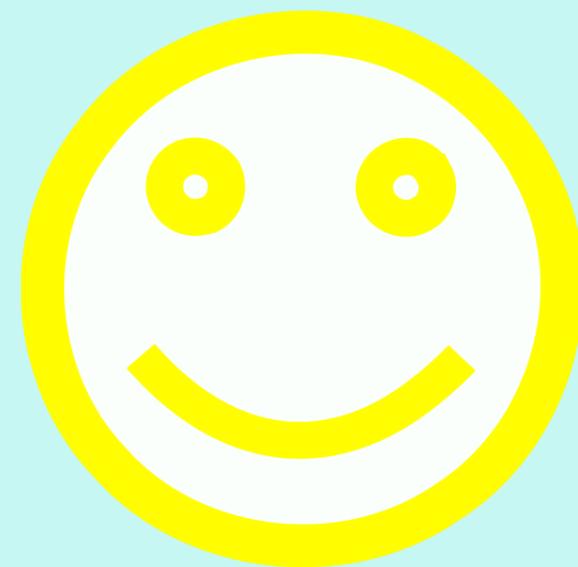


Listen to Children

正面情緒的處理

- 用你的面部表情
- 說話去反映

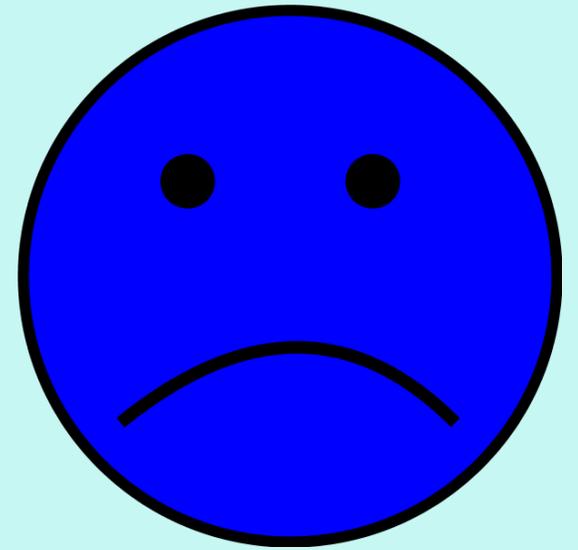
例：「我見到你好開心！」



負面情緒的處理

① 明白、接納及反映情緒
(不等同接納其行為)

例: 「我知道你好嬲」

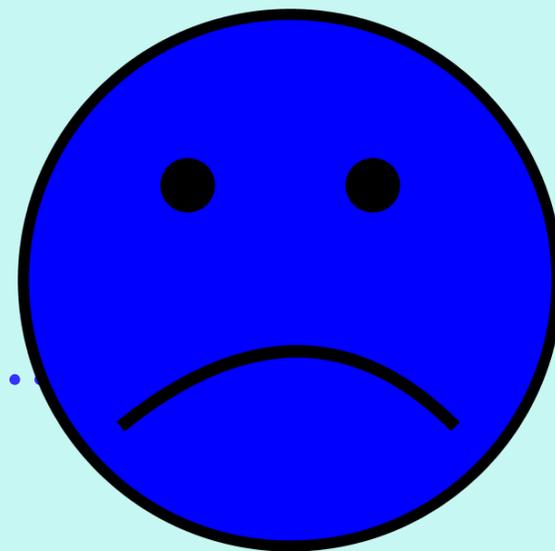


負面情緒的處理

② 設限：

如果孩子用不宜的方法去表達：

打人、傷害自己、破壞物件等..



父母需冷靜地設限：

「人是不可以打的！」

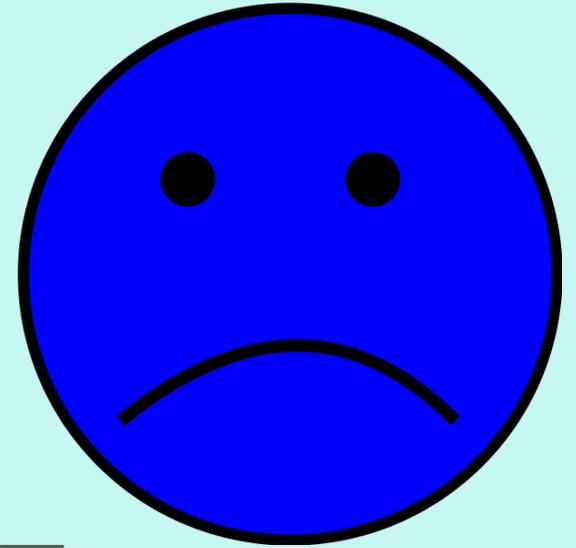
「玩具不是用來擲的！」



負面情緒的處理

③ 提議用另一方法去表達：

例：「你可以打枕頭！可以劃X！」



④ 孩子如不能停止，父母可給予後果。



不宜容讓 *他的情緒去改變你的*
決定，否則會強化他用情緒去
控制別人，發脾氣及鬧情緒的
次數及程度會變本加厲。



Facebook page 臉書專業



侯Sir 親子教室



樂苗坊

