



華人警訊服務中心 Chinese Community Policing Centre



地点和联系方式：

618 Quebec St. #203, Vancouver, BC
V6A 4E7
(2nd Floor within Chinatown Plaza)

Tel: (604) 688-5030

Email: info@chinesecpc.com

愤怒是我们最强大的情绪之一。正因为如此，它可以致使我们产生富有破坏性的行为。对于儿童和青少年而言，控制愤怒会尤其困难，因为他们大脑中的理性控制中心 - 前额叶皮质 - 还没有发育完全。

这本小册子主要是用来在小孩处于生气愤怒状态的时候，提供帮助您开导他们的资源。

哪些征兆显示孩童可能在愤怒中

握紧拳头、坐立不安、发抖、紧盯着另一个小孩、头部向前伸出、咬紧牙关、语速加快或音调变高。

一些有效的策略

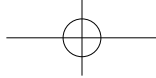
情绪教育：请您主动教您的孩子了解哪些身体或心理上的感受会与愤怒有关（比如，肌肉紧绷、呼吸加重、拳头紧绷、感到发热、有想要踩踏或击打的冲动）。让他们明白很多人在生气的时候都会有类似的感受。当他们今后表现出这样的征兆时，让他们思考（甚至是说出来）是什么让他们有这样的感受，并告诉他们您可以如何和他们一起努力来让事情变得更好。



愤怒

如何开导生气的孩童





安抚情绪的技巧：教您的孩子（和您自己）学习一些安抚情绪的技巧或活动，让您和您的孩子在愤怒的时候可以运用，这样是很有益处的。请准备一份清单，您的孩子可以容易使用其中排解愤怒的技巧。

例如：鼓励并和您的孩子一起练习深呼吸，挤压橡皮泥或减压玩具来减压，听放松的音乐，冷静地数到十。您可以在家中准备一盒释放愤怒用的物品（例如，橡皮泥、减压玩具、或减压球）。

作好榜样：请您务必保持冷静，并以身作则地告诉孩子们怎样做才更好。作为一个成年人，很可能您就是您孩子眼中的榜样。同样，他们可能会尝试模仿您的行为。保持平稳的语音和说话音量，保持肢体语言和脸部表情要放松表现出开放、愿意倾听的态度。当教育小孩的愤怒问题时，请以身作则地保持对情绪的自制以及正面地言行，并使用礼貌的言语。

转移注意力：当孩童生气时，您可以通过转移他们注意力来使他们排解情绪、恢复理智。例如，您可以将话题转到窗外的某样东西，您也可以问他们最喜欢的影视角色是哪个，或是要他们说一个绿色蔬菜的名称。



其它资源：除了以上列出的技巧或活动，您可以教导小孩当他们在最容易让他们生气的地方可以利用什么资源来帮助他们排解情绪。例如，让您的孩子确信当他们在学校生气发怒时，老师会很愿意帮助他们来改善境况。如果您小孩对于向他人倾诉他们的感受而感到不自在，您可以鼓励他们将自己的感受写下来，或是用画画、捏橡皮泥等艺术表达手段来表达他们的情绪。

小贴士：请抱着开放、愿意倾听的态度来与您小孩讨论心理健康相关的问题。

其他有帮助的小贴士

告诉小孩您想他们做什么，而不是不想要他们做什么要。例如，您可以说：“我想让你坐下。”而不是“别再和我争辩”。

在每次教导过后请给孩子们一点时间（例如，数到十），并且避免象征性地（口头上地）或身体上地逼近使他们没有退路。

请您使用不带攻击性的言辞来开导孩童，例如，您可以说：

- 让我们尝试来…
- 也许我们可以…
- 如果我们做…这样会有帮助吗

应该避免的事情

- 不要用您不会实施的事情来恐吓小孩
- 不要为自己辩护或觉得小孩针对您。他们的言语也许听起来具有侮辱性而且是针对您，但是愤怒这种情绪是围绕在小孩的内在这个世界上正在发生什么事情，而不是关于你。
- 除非您确定幽默会有所帮助，尽量不要用幽默，并且您和小孩要有着非常好的关系。
- 不要不顾他们感受的来讽刺或者羞辱孩童（说类似这样的话“这不是什么大不了的，”“成熟点，”或者“你这样让我很尴尬”）。