



華人警訊服務中心

Chinese Community Policing Centre



地點和聯系方式：

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

Tel: (604) 688-5030

Email: info@chinesecpc.com

憤怒是我們最強大的情緒之一。正因為如此，它可以致使我們產生富有破壞性的行為。對於孩童和青少年而言，控制憤怒會尤其困難，因為他們大腦中的理性控制中心 - 前額葉皮質 - 還沒有發育完全。

這本小冊子主要是用來在小孩處於生氣憤怒狀態的時候，提供幫助您開導他們的資源。

哪些征兆顯示孩童可能在憤怒中

握緊拳頭、坐立不安、發抖、緊盯著另一個小孩、頭部向前伸出、咬緊牙關、語速加快或音調變高。

一些有效的策略

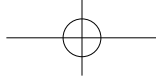
情緒教育：請您主動教您的孩子了解哪些身體或心理上的感受會與憤怒有關（比如，肌肉緊繃、呼吸加重、拳頭緊繃、感到發熱、有想要踩踏或擊打的沖動）。讓他們明白很多人在生氣的時候都會有類似的感受。當他們今后表現出這樣的征兆時，讓他們思考（甚至是說出來）是什麼讓他們有這樣的感受，並告訴他們您可以如何和他們一起努力來讓事情變得更好。



憤怒

如何開導生氣的孩童





安撫情緒的技巧：教您的孩子（和您自己）學習一些安撫情緒的技巧或活動，讓您和您的孩子在憤怒的時候可以運用，這樣是很有益處的。請準備一份清單，您的孩子可以容易使用其中排解憤怒的技巧。

例如：鼓勵並和您的孩子一起練習深呼吸，擠壓橡皮泥或減壓玩具來減壓，聽放鬆的音樂，冷靜地數到十。您可以在家中準備一盒釋放憤怒用的物品（例如，橡皮泥、減壓玩具、或減壓球）。

作好榜樣：請您務必保持冷靜，並以身作則地告訴孩子們怎樣做才更好。作為一個成年人，很可能您就是您孩子眼中的榜樣。同樣，他們可能會嘗試模仿您的行為。保持平穩的語音和說話音量，保持肢體語言和臉部表情要放鬆表現出開放、願意傾聽的態度。當教育小孩的憤怒問題時，請以身作則地保持對情緒的自制以及正面地言行，並使用禮貌的言語。

轉移注意力：當孩童生氣時，您可以通過轉移他們注意力來使他們排解情緒、恢復理智。例如，您可以將話題轉到窗外的某樣東西，您也可以問他們最喜歡的影視角色是哪個，或是要他們說一個綠色蔬菜的名稱。



其它資源：除了以上列出的技巧或活動，您可以教導小孩當他們在最容易讓他們生氣的地方可以利用什麼資源來幫助他們排解情緒。例如，讓您的孩子確信當他們在學校生氣發怒時，老師會很願意幫助他們來改善境況。如果您小孩對於向他人傾訴他們的感受而感到不自在，您可以鼓勵他們將內心的感受寫下來，或是用畫畫、捏橡皮泥等藝術表達手段來表達他們的情緒。

小貼士：請抱著開放、願意傾聽的態度來與您小孩討論心理健康相關的問題。

其他有幫助的小貼士

告訴小孩您想他們做什麼，而不是不想要他們做什麼要。例如，您可以說：“我想讓你坐下。”而不是“別再和我爭辯”。

在每次教導過後請給孩子們一點時間（例如，數到十），並且避免象征性地（口頭上地）或身體上地逼近使他們沒有退路。

請您使用不帶攻擊性的言辭來開導孩童，例如，您可以說：

- 讓我們嘗試來…
- 也許我們可以…
- 如果我們做…這樣會有幫助嗎

應該避免的事情

- 不要用您不會實施的事情來恐嚇小孩
- 不要為自己辯護或覺得小孩針對您。他們的言語也許聽起來具有侮辱性而且是針對您，但是憤怒這種情緒是圍繞在小孩的內在正在發生什麼事情，而不是關於你。
- 除非您確定幽默會有所幫助，盡量不要用幽默，並且您和小孩要有著非常好的關係。
- 不要不顧他們感受的來諷刺或者羞辱孩童（說類似這樣的話“這不是什麼大不了的，”“成熟點，”或者“你這樣讓我很尷尬”）。

