



大件事小問題 - 情緒管理



「好小事啫，洗唔洗發咁大脾氣呀？」

「我都唔明你點解咁嘍？」

這些對白是否似曾相識？其實作為家長及從事教育工作者，我們很多時候較易從自己的角度來檢視孩子的問題。但往往，不同年齡的孩子對身邊發生的事情，反應都不一樣，會受其成長背景、過往經驗、性格、情緒管理能力，加上不同的特殊教育需要因而出現不同的情緒行為。

2號問題 6號反應

在一些適合高小以上的孩子的情緒管理訓練當中，我會讓孩子分析不同事件的嚴重性(10為大件事、1為小問題)。如學校同學不與他一起玩、被父母阻止繼續用平板電腦、考試成績不理想等。在臨床經驗中，孩子們對同一件事的嚴重性都可以有很大分別，那是很好的時機去了解他們如何及為何那樣檢視事件。當分析事件的嚴重性後，再與孩子討論他曾經給予的情緒反應程度或未來回應和處理的方法，後再跟孩子深入討論不同程度的情緒反應。如維持不睇不睬的時間、掉東西等的反應會否與他的事件嚴重性相配合，即是孩子是否會對2號的小問題，給予6號的大反應。記得一位四年級的孩子在面對自己過度的情緒反應分析後，他自己評價自己為「小題大做」，那是一個很好的自我檢討過程，亦有助提升他們對情緒管理的自覺性。

記得一位四年級的自閉症孩子，媽媽表示团团不斷以雙手手腕打頭。



媽：「嘩！佢發得好犀利！近嚟佢為咗要玩平板，多咗打頭行為；但唔知點解，打得好厲害。我問佢，佢又講唔到！」

那次我跟孩子談談，分析導致不同嘍怒程度的事件。

孩子：「我好嘍！」

後運用憤怒度計，讓他表達憤怒的程度及聯繫的事情。

孩子起初寫著：「不喜歡人物。」

我：「唔鍾意邊個人物。」

孩子：「我唔鍾意爸爸媽媽。」

我：「係呀？點解唔鍾意爸爸媽媽？」

孩子：「我唔鍾意爸爸媽媽發脾氣同打我！」

原來家長利用打罵來處理他過度沉迷平板電腦的行為；而他們只聯繫兒子沉迷平板電腦及打頭的行為；未有想過自己的處理方法是進一步衍生自殘行為的原因。雖然家長聽到好心痛，但同時又讓他倆得到很大的啟示。孩子自己說的，家長更入心。同時亦使他們意識到自己在處理孩子情緒的同時，其實自己的情緒也得要學習、控制；亦要找個適當的輸出口，找點支持，避免進一步把小問題弄成大件事。



孩子自己說的，家長更入心。同時亦使他們意識到自己在處理孩子情緒的同時，其實自己的情緒也得要學習、控制；亦要找個適當的輸出口，找點支持，避免進一步把小問題弄成大件事。