

能力感—感到自己具備能力去學習新事物，也有潛能去應付挑戰

- ▲ 着眼點宜放在孩子做得妥善和值得讚賞的地方，不要經常只批評他的錯失；可能的話，多在人前讚美孩子，令他感到受鼓勵。
- ▲ 多把集中力放在子女付出的努力，而非只強調成果。如果只談成果，子女便會覺得悉力以赴也是徒然，也未能接受自己能力的限制。反之，若多稱讚他的勇氣和毅力，會使他有動機去嘗試更艱鉅的工作，不會斤斤計較得失。
- ▲ 鼓勵孩子學習自我照顧和嘗試新的工作，讓他從實踐中了解自己的能力，明白能夠駕馭外在環境。
- ▲ 容許孩子冒可承擔的風險，相信他有能力去自我挑戰，從而加強他的自信。
- ▲ 父母對孩子表示信任，不會主動為他解決能力所及的問題，讓他在學習解難中，親身體驗本身的能力。



方向感—認清自己毋須依附別人，能夠表達意願、作出決定和承擔後果

- ▲ 幫助孩子訂立合理的目標，切忌期望過高，否則著著失敗，只會令他覺得自己無能。盡量支持孩子可行的建議，並給予獎勵，教他細分目標，或訂出實踐計劃，按部就班地完成。
- ▲ 給孩子機會去選擇和作主導，讓他從自主的經驗中，多作嘗試和承擔後果，以便清楚自己的方向。
- ▲ 鼓勵孩子評估自己的表現和成果，以檢討可以自我改進的地方。
- ▲ 讓孩子明白偶爾的失敗是正常不過的事，並不代表無可挽救，重要的是學習解決問題和避免重蹈覆轍。父母可與孩子分享自己工作／生活上碰到的困難，或是過去失敗的經驗，讓他知道生活上難免會遇到挫敗，再接再厲才是上策。
- ▲ 與孩子討論各種可行的解難辦法，協助他分析不同辦法的後果，由他選擇最終的決定，以及認識需要承擔的責任。

個案

不被父母尊重的地方

尊重孩子的做法

大衛剛完成生字練習，母親認為字體潦草，未能接受。她二話不說，用橡膠擦掉大部分的生字，並要求大衛重寫。

孩子的努力和判斷

請孩子自行評量，哪幾個／行生字可以寫得更整齊，然後鼓勵孩子擦掉重寫。

亞輝想保留自己心愛的物品，如故事書、圖畫、小手工等。母親因家居狹窄，認為沒必要保留，常要求亞輝把東西送走，還偶爾趁他不覺，把部分東西丟掉。

孩子的個人喜好、成果，以及對所屬物品的情感。

若情況許可，為孩子提供細小空間，讓他擺放心愛的物品。如家居容不下，父母可對孩子說明困難，請他選擇限量保留的東西，但不宜隨意替他丟掉。

華仔很用心把圖畫塗上較深色彩，其後向母親展示作品，並要求她把圖畫貼在牆上。母親說：「這幅圖畫色調沉了一點，人家不易看出你畫的圖案，下次再畫好些，才把作品張貼吧。」

孩子的創意和努力。

請孩子介紹圖畫，並表示欣賞他的創作。為孩子騰出空間，讓他展示作品，並引以為榮。

個案

不被父母尊重的地方

尊重孩子的做法

小慧為自己挑選生日蛋糕，作出選擇後，母親不認同她的口味，便游說小慧：「哪有小朋友喜歡綠茶味蛋糕，不如買朱古力味，我保證大家都喜歡。」

孩子的選擇／意願和獨特口味。

若父母想參與決定，可先與孩子商量，然後才共同作出選擇。若要孩子自行決定，該尊重她的意願，並對她的選擇表示欣賞。









良仔不諳水性，也害怕學習游泳，在水中又哭又顫抖。父親失望地對他說：「你看，其他孩子都玩得很開心。有什麼好怕呢？為何你老是學不會……不要哭了，否則別人會取笑你。」

孩子的感受。

接納孩子害怕游泳，明白他在這方面的能力稍遜，耐心地引導他學習，避免令他羞愧，或覺得自己不如人。

鼓勵的原則

有效的鼓勵，主要是欣賞孩子的能力、特點、長處和成就，並非按父母訂定的準則和價值做決定。

<p> 情況</p> <p>孩子向父母展示自己剛寫完的生字。</p>	<p> 鼓勵</p> <p>「你最滿意是哪幾個字？我看出你很开心書寫。」</p>
<p> 情況</p> <p>孩子嘗試自行拼湊一幅 30 塊的拼圖。</p>	<p> 鼓勵</p> <p>未開始時，跟他說：「你這麼有耐性，一定會砌好。」</p>
<p> 情況</p> <p>孩子急於跟忙著做家務的媽媽玩新買的玩具。</p>	<p> 鼓勵</p> <p>「我知你很著急玩新玩具，但現在我忙於做家務，需要你稍候五分鐘，我相信你可以辦到。」</p>
<p> 情況</p> <p>孩子學會用筷子進食。</p>	<p> 鼓勵</p> <p>「我覺得你愈來愈懂得照顧自己，遲些還可以教表弟使用筷子呢！」</p>

鼓勵的效用

- ▲ 幫助孩子建立積極的信念和態度，能夠主動自覺。
- ▲ 協助孩子接納和相信自己的能力，認定個人努力及進展。
- ▲ 促使孩子挑戰自我，毋須事事與別人比較，也可肯定個人價值。

情緒特質知多少？（建議答案）



- ◆ 情緒是一種非常主觀的感受，是個人對他人和事物所產生的一種生理和心理反應。情緒時刻都存在，當我們在思想上有所改變或與不同的人 and 物接觸，情緒會隨之產生變化和起伏。
- ◆ 情緒反應是與生俱來的，不論成人或兒童，都有類似的基本情緒，只是成人懂得清晰地辨認和仔細分析複雜的感覺，而兒童的表達方式則較簡單直接。雖說情緒是自然的反應，但兒童對情緒的認識和表達很大程度上受家庭和成長環境所影響。
- ◆ 情緒可簡單分為正面和負面兩種，正面情緒包括開心、舒暢、有滿足感，以及充滿信心、希望和活力的感覺；負面情緒泛指憂心、憤怒、失望、退縮、害怕、煩躁、慚愧、反感、苦悶、傷心、空虛等不愉快的感受。
- ◆ 情緒容易受環境影響，是雙向互動的，在雙方互相牽動下，原本溫和的情緒可以變得激昂。相反，個人強烈的情緒，也可能在對方冷靜平和的回應下，逐漸平復。
- ◆ 和諧的家庭生活對情緒的健康發展至為重要。孩子感到家人愛惜、接納和保護自己，心中便有所依歸，情緒自然較為穩定，不常會產生過激和過敏的反應。相反，家人關係惡劣或疏離，孩子心中便缺乏依靠，常常感到不安和焦慮，情緒容易波動，也較容易作出過激的反應。
- ◆ 孩子透過學習去辨別和表達自己的情緒，而朝夕相處的父母自然是孩子學習的對象。父母的處理方法對孩子起了潛移默化的作用，若父母經常否定自己的憤怒、恐懼和悲傷等負面情緒，又或借題發泄抑壓已久的情緒，孩子便難以學到處理情緒較合適的方法，當他們面對負面情緒時，也會不自覺地沿用了父母的處理方法。
- ◆ 父母對孩子情緒表達的回應，也影響他們日後的表現方法。若父母常否定孩子的感受，孩子便避免坦白表達自己。若父母能耐心聆聽，並適當地開導孩子，孩子便明白甚麼是合適的表達方法，日後便能較恰當表達自己的情緒。



第一步：認識情緒

辨別情緒反應

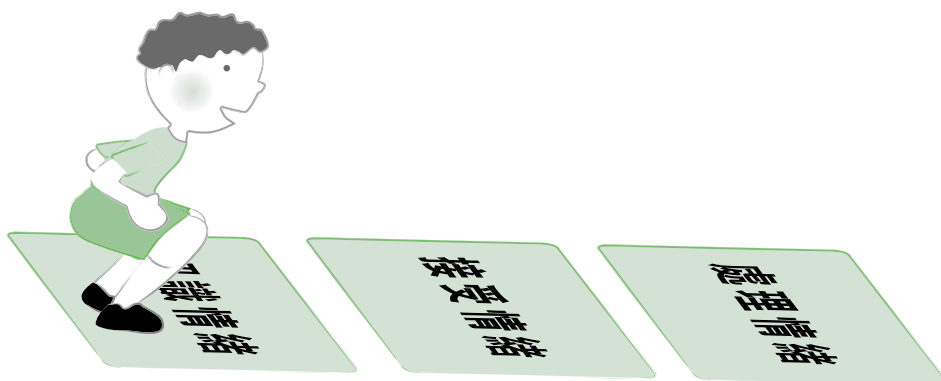
年幼的孩子很多時候只是體驗到各種的情緒反應，但卻不了解情緒變化的複雜性，也不明白自己或他人為何作出不同的反應。父母可利用各種情緒面貌的圖片以及辨認神情和身體語言的遊戲，幫助年幼的孩子了解人是有這麼多種的感覺和情緒。

體驗和討論感受

在日常生活中，單憑說話，很難跟孩子討論情緒問題，父母可透過故事圖書、假想遊戲、角色扮演等活動，引導孩子學習如何理解別人的看法和反應，並嘗試體驗別人的感受，從而加深認識各種情緒反應。透過閱讀故事，父母與孩子一起以旁觀者的身分去觀察事情的始末，一起討論當事人的感受、學習從他人的角度思考，從而了解別人為何作出各種的情緒反應。透過這樣的分析了解，孩子也會進一步認識自己的情緒和感受。

反映情緒

直接與孩子討論當時的感受，可幫助他更清楚了解自己的想法和感覺。成人在聆聽之餘，可嘗試把孩子的感受反映出來。父母說出孩子的感受，不代表認同他們的情緒反應，只表示父母明白和接受，藉此鼓勵孩子進一步表達和認識自己。父母如能使用貼切的字眼來反映孩子的情緒，不單令孩子感受到父母的了解和接納，更有助他們明白自己正在體驗的情緒。



第二步：接受情緒

父母應讓孩子明白，情緒是自然產生的感覺，沒有對錯之分，它幫助我們了解自己的需要，就如吐餓需要吃東西、睏倦需要睡覺一樣。先要認識到自己的需要，才能作出相應的行動。同樣，了解和接受自己的情緒有助我們作出適當的反應。

聆聽與明白

父母若想多了解孩子及協助孩子接受自己的情緒，最好運用上述的方法，用心聆聽，把孩子的情緒反映出來。父母的反映有助穩定孩子的情緒，就如朋友明白我們的心事一樣感覺舒暢。當孩子開心、難過、憤怒和憂慮時，需要的是別人聆聽及明白，而不是批評、否定和教訓。

相反，若情緒被否定，孩子表面上可能回復平靜，但內心那股「氣」依然存在，只是往「內」跑，把「情緒垃圾」積聚心中。只有承認它存在，把氣往「外」疏導，讓它冷卻、消散，人才可慢慢放鬆，感覺逐漸舒坦。

分享經驗

父母也可以和孩子分享自己的感受或類似的經驗，讓他看到成人是如何接受自己的情緒。如告訴孩子：「媽媽以前也養過小龜，牠死去時，我哭得比你還要厲害，一個星期也不肯讓外公拿走牠。」孩子若感到父母也有他同樣的情緒和感覺，就會放心下來，除了接受自己的情緒外，還願意透露更多心事。

無心的否定

父母開解和鼓勵孩子時，避免過分熱心，以免無意中否定了孩子的情緒。例如：好同學轉校，孩子非常難過和不捨，父母安慰孩子說：「不用哭，又不是以後不能見面，過一段日子，又可以認識其他新同學，到時，你可能會忘記他呢。」孩子的離愁無形中被漠視，為了避免人家取笑，只能忍住悲傷，裝作滿不在乎。



第三步：處理情緒

有效的情緒處理，指在適當的時候以可接受的方式表達情感，並達到自我疏導和紓緩的效果。

父母的示範和教導

孩子在學習的過程中，父母須引領他認識為社會普遍接納的情緒表達方式。例如社會普遍接受一個人生氣時提高聲浪，卻不會接受攻擊別人或向人吐口水。父母也須默默支持孩子，幫助他們建立信心和能力去駕御情緒，而非受情緒所控制。

父母處理自己情緒的方法對孩子起了潛移默化的作用。父母與孩子發生衝突，雙方都出現負面情緒時，父母宜先處理自己的情緒，令自己冷靜下來。向孩子示範如何控制情緒，只有冷靜才可解決問題。若孩子情緒太激動，父母應先把他安置在一個可稍作冷靜的地方，然後提醒他：「哭過後，待你平靜下來，我們再談談。」此舉可讓孩子制止情緒失控，並重新思考應對的方法。

建立解決問題的技巧

在大家心平氣和的狀態下，父母便可跟孩子商討解決的辦法，並分析各種方法的可行性。父母的責任只是跟他分析各種方法的可行性，最後可由孩子為方法排優次、作決定。

父母也可透過情境演習和討論，增強孩子應付問題的信心和能力，例如鄰座同學經常不問自取，拿走孩子的文具，孩子氣在心頭，但又害怕向同學表明不滿。父母和孩子演習應付的方法和對話後，他可放膽嘗試表達意見。此外，父母日常也可利用故事或假設的情景，鼓勵孩子放下慣常的想法、感覺和反應，從不同的角度考慮其他可行的回應方式，增強孩子應變和解決問題的能力。孩子感覺到自己有能力應付環境，情緒也會變得平穩。