

NEW PARENTS

新手
爸媽

育兒秘笈



十之二

關注幼兒疫後發展

疫情下不但大人情緒變差，小朋友都不例外，容易發脾氣，是否在家太久都有這情況？其原因為何？遇到小朋友情緒失控，父母即時可怎樣處理？不如聽聽專家的分享。

疫下幼兒情緒變差

家長解決有法

生活突變易感失落

羅中幼教學院助理教授洪安盈博士指出，「相比起大人，幼兒更容易受環境轉變或日常生活的突發事件影響情緒。疫情持續，學校停課多月，甚至小朋友外出及參與社交活動的機會也減少

了。這些生活上的突然轉變，打擾了幼兒的生活規律及日常生活的可預測性，不能預測到自己在何時何地、與何人做甚麼事，令他們失去安全感及信任，於是便感到失落及焦慮。」



羅中幼教學院助理教授洪安盈博士



疫情下生活、經濟和親職壓力，家長情緒亦受影響。

家長壓力提升

洪博士續指，家長亦不例外，情緒會受影響。「加上，面對病毒的高度傳染性，不少家長的情緒亦受到牽動，表現得擔憂及不安。有些家長亦因較長時間留於家中工作及照顧家人，承受很大壓力，而表現得煩躁。各種生活上的轉變，以及家長憂慮、煩躁不安的表現，都有可能令小朋友感到不知所措及恐懼。較年幼的幼兒未懂得理解情況，表達能力又尚未成熟，便可能會以發脾氣扭計的方式表達。」

3R原則建安全感

她建議家長於疫情期間，可運用3R原則——即「Reassurance安撫」、「Routines常規」和「Regulation調節」——建立一個安全的環境，讓幼兒感到安心。

「首先，家長可嘗試解釋近來生活轉變的原因，及讓幼兒知道防疫措施的有效性，消除幼兒的疑慮。然後，家長可為幼兒建立常規，例如：作息定時、設計一周的時間表，提高日常生活的可預測性。最後，家長可加強幼兒情緒調節能力，讓幼兒察覺自己的情緒及學習抒發情緒的方法，例如：深呼吸法、「到冷靜角」等。」

適當引導助舒緩

當遇到幼兒情緒失控，家長首先要穩定自己的情緒，才能做出適當的引導。洪博士說：「父母可運用同理心，耐心瞭解孩子的想法及發脾氣的原因，嘗試替小朋友說出當刻的心情，讓幼兒知道自己的想法有被了解、情緒有被看到。當家長說出孩子的情緒時，亦有助幼兒認識自己的情緒。」



家長要給幼兒建立一個讓他感安心的環境。

如果幼兒有較佳的說話能力，家長可嘗試鼓勵孩子說出自己的想法，學習以說的方式表達。「如果幼兒情緒高漲，不願意聆聽家長或溝通，家長可以先叫他們到『冷靜角』中平伏情緒，或深呼吸，待他們情緒穩定後，才進一步瞭解幼兒的想法及感受。」

參考文獻：Gassman-Pines, A., Ananat, E. O., & Fitz-Henley, J. (2021). COVID19 and parent-child psychological well-being. *Pediatrics*, 146(6).

Q&A

問：平常可怎樣以遊戲或活動來培養幼兒的情緒智商？

答：喜怒哀樂乃人之常情，每個人在日常生活中都會出現各種各樣的情緒。情緒的觸發及行為反應有個別差異，關鍵在於經驗。

家長要培養幼兒的情緒智商，可從辨認情緒、情緒表達及情緒調節三方面，提供相關經驗及認識。



運用不同的心情圖卡，助幼兒認識情緒。

家長可以運用心情圖卡，讓幼兒指認各種心情，提升情緒辨認的能力。家長亦可與幼兒一起創作自己的心情圖像，鼓勵幼兒模仿不同心情的臉部表情、行為舉止，加深印象。

透過與幼兒閱讀情緒主題相關的繪本，家長可引導孩子，討論角色的經歷，拓展情緒經驗，學會洞悉別人情緒。家長亦可透過繪本情景，讓幼兒角色扮演，學會恰當地表達情緒的方式和行為，以及學習適當的調節。



家長可助孩子說出自己的感受。

