

幼儿情绪



父母的角色

- 1 教导孩子观察自己及他人的情绪变化
- 2 多聆听 多赞赏 少批评
- 3 引导幼童学会自我解难
- 4 父母多陪伴幼童温习及游戏
- 5 对孩子自我情绪的管理订下合理期望
- 6 让孩子多参加社交及人际关系训练



查询及预约：

8102-7456

8106-7456

86-755-25840091

课程及服务网址：

www.hkraa.org

www.speechtherapist.com.hk

评估及治疗中心地址：

香港综合治疗中心

香港康复学会AMOS读写训练中心
湾仔轩尼诗道1号熙信大厦13楼1302A室

社区综合治疗中心

九龙何文田广场商场三楼323号
沙田禾輦广场三楼新翼313号
荃湾大窝口邨富民楼地下A1号
将军澳明德邨商场102号
屯门新屯门中心商场第三层169号

香港康复学会

新界粉岭牵晴间购物广场地下G36B舖
新界元朗牡丹街合益广场A60地铺

国内综合治疗中心

深圳罗湖区春风路佳宁娜友谊广场A座2402 (近地铁国贸站)

HKRA 香港康复学会 Hong Kong Rehabilitation Academic Association

HKRA 香港康复学会 Hong Kong Rehabilitation Academic Association

认识孩子情绪四部曲

1. 敏感儿童情绪讯号 — 家长要留意情绪变化
2. 为儿童设立情绪温室 — 多聆听他们心声
3. 接纳及肯定儿童感受 — 尝试设身处地了解，避免立刻责备
4. 建立宣泄情绪方法 — 协助解决问题及容许合理宣泄途径



幼儿情绪调节策略

- 认知技巧：教导幼儿学习接纳不如意结果
- 忽视技巧：教导幼儿如何忽视不安及嫌恶性刺激
- 酸葡萄技巧：酸葡萄技巧可用来安慰幼童面对输赢
- 自言自语：有些幼童用自言自语来安慰自己，如：哼，我不稀罕跟你玩。家长不一定要阻止
- 转移逃避技巧：太难面对的情绪困扰需要用逃避方法，可选择性地容许走来走去或独自一人安静坐著
- 发泄技巧：捶打枕头，做运动，跑步或用力抛没有破坏性东西等，都是常用的方法以发泄情绪
- 放松策略：教导幼童如何呼吸放松自己

平静情绪方法

讲故事，谈感受，做手工，画图画，角色扮演，游戏等都可以平静起伏的情绪，建议幼童多做呼吸练习、耍太极及做简单伸展动作等都能有效地平静情绪

