

幼兒情緒



父母的角色

- 1 教導孩子觀察自己及他人的情緒變化
- 2 多聆聽 多讚賞 少批評
- 3 引導幼童學會自我解難
- 4 父母多陪伴幼童溫習及遊戲
- 5 對孩子自我情緒的管理訂下合理期望
- 6 讓孩子多參加社交及人際關係訓練

查詢及預約：

8102-7456

8106-7456

課程及服務網址：

www.hkraa.org

www.speechtherapist.com.hk

評估及治療中心地址：

香港綜合治療中心

香港康復學會AMOS讀寫訓練中心
灣仔軒尼詩道1號熙信大廈13樓1302A室

社區綜合治療中心

九龍何文田廣場商場三樓323號
沙田禾輦廣場三樓新翼313號
荃灣大窩口邨富民樓地下A1號
將軍澳明德邨商場102號
屯門新屯門中心商場第三層169號

香港康復學會

新界粉嶺牽晴間購物廣場地下G36B舖
新界元朗牡丹街合益廣場A60地舖

國內綜合治療中心

深圳羅湖區春風路佳寧娜友誼廣場A座2402 (近地鐵國貿站)

HKRA 香港康復學會 Hong Kong Rehabilitation Academic Association

HKRA 香港康復學會 Hong Kong Rehabilitation Academic Association

認識孩子情緒四部曲

1. 敏感兒童情緒訊號 — 家長要留意情緒變化
2. 為兒童設立情緒溫室 — 多聆聽他們心聲
3. 接納及肯定兒童感受 — 嘗試設身處地了解，避免立刻責備
4. 建立宣洩情緒方法 — 協助解決問題及容許合理宣洩途徑



幼兒情緒調節策略

- 認知技巧**：教導幼兒學習接納不如意結果
- 忽視技巧**：教導幼兒如何忽視不安及嫌惡性刺激
- 酸葡萄技巧**：酸葡萄技巧可用來安慰幼童面對輸贏
- 自言自語**：有些幼童用自言自語來安慰自己，如：哼，我不稀罕跟你玩。家長不一定要阻止
- 轉移逃避技巧**：太難面對的情緒困擾需要用逃避方法，可選擇性地容許走來走去或獨自一人安靜坐著
- 發洩技巧**：捶打枕頭，做運動，跑步或用力拋沒有破壞性東西等，都是常用的方法以發洩情緒
- 放鬆策略**：教導幼童如何呼吸放鬆自己

平靜情緒方法

講故事，談感受，做手工，畫圖畫，角色扮演，遊戲等都可以平靜起伏的情緒，建議幼童多做呼吸練習、耍太極及做簡單伸展動作等都能有效地平靜情緒

