

左起：美贊臣義工隊成員 Frankie、Colina 及 Kimmy，齊聲表示非常享受參與義工活動，幫助別人之餘，亦學習到不同親子技巧。



Helping kids manage their emotions

孩子情緒管理並非小兒科 新世代父母教孩子「輸得起」

「生活真係好辛苦。」打工一族常掛在口邊的一句話，今天竟然是出自小學生。每天馬拉松式返學、補習、溫書，又或是沒完沒了的各式訓練班，如果沒有適當的疏導，孩子的情緒可能相當壓抑。除了絞盡腦汁要贏在起跑線，協助孩子做好情緒管理，成為新世代父母更重要的課題，今次就由幾位在職爸媽及專家分享一下過往的體驗和小貼士。Frankie、Colina 及 Kimmy 都是「美贊臣童懷希望」義工隊的活躍份子，經常參與計劃的活動，當中他們以父母的身份擔當義工，在學習及嘗試協助孩子情緒管理時，感受尤其深刻。



「美贊臣童懷希望」計劃

美贊臣自 2009 年起支持香港小童群益會舉辦「美贊臣童懷希望」計劃，協助提升基層家庭的營養知識和發展潛能。今年為增添「孩子情緒管理」元素，計劃邀請了遊戲教育專家 Dr. PLAY，設計多項親子遊戲及講座，讓參與計劃的家長更了解如何處理孩子情緒，並學習透過遊戲與孩子溝通的技巧。

別太快為孩子行為下判斷

在美贊臣營養品(香港)有限公司工作的 Frankie、Colina 及 Kimmy，分別有一至兩名由五歲至十歲的小朋友。三位父母異口同聲表示，協助孩子情緒管理，過程猶如摸石過河。Kimmy 說：「例如我的大女兒試過在派成績表前忽然嚷著『今次我一定死梗啦，妹妹一定考得好過我』然後蹲在地上嚎啕大哭。可幸我沒有即場發怒，責怪她扭計。我後來反思，才察覺到孩子的情緒很敏感，可能感覺到父母不經意在比較姊妹倆的表現。」

Frankie 表示：「為人父母，很容易太快對孩子的行為下判斷，例如我的女兒在溫書時去了玩耍，一般都會被媽媽責怪不夠專心；另外有些個案可能牽涉專注力不足的情況。當孩子遇上困難卻不能被體諒，情緒無法排遣，便可能造成很多行為問題。」另外，Colina 的兒子試過狂喊扭計要買玩具，最後發現是由某些壓力引起。她認為父母應本着同理心跟孩子溝通，不要第一時間就話「唔畀、唔好」。

父母要先留意自己情緒

今年「美贊臣童懷希望」計劃新增孩子情緒管理技巧分享，並邀請了遊戲教育專家 Dr PLAY 為計劃度身訂造不同親子遊戲，以及為美贊臣義工舉辦訓練工作坊。Kimmy 從中發現之前跟孩子相處時忽略了的細節：「成人面對鬧情緒的孩子，要提醒自己先冷靜，再作調解，而不是一齊發脾氣。」

計劃另一個親子遊戲，是鼓勵擁抱。Frankie 說：「家長有時比較含蓄，怕尷尬而不會主動向孩子表達愛意與支持。我曾鼓勵一位參加計劃的爺爺，給父母離異的孫兒一個擁抱，後來爺爺經游說後終於願意嘗試擁抱孫兒，給予最直接的情緒支援。」



Frankie 與 10 歲的女兒



教導孩子「輸得起」

「贏在起跑線」的概念深入父母心，但三位父母則大唱反調，認為「輸得起」才是王道，是讓孩子懂得管理情緒的重要概念，免得遇上挫敗時感到難以接受。Frankie 回想，義工活動時，都有跟父母和孩子分享，希望大家不要計較輸贏，最緊要享受過程，同時增進親子關係。父母不要因為孩子在一次考試或比賽的表現，反應太大而影響孩子情緒；日後回想，可能根本微不足道。Kimmy 亦補充：「就算做到好多 No.1，終有一日都可能輸。要孩子經得起考驗，管理好情緒，父母亦要學習輸得起。社會不需人人都是 CEO，總有人擔當不同位置。做義工還是做父母，我都相信孩子快樂成長才是最好開始。」

Dr. PLAY：由認識情緒開始

致力推動遊戲教育，Dr. PLAY 創辦人 Dr. Winnie Wong，於美國修讀的博士課程專門研究遊戲教育，今年特別為「美贊臣童懷希望」計劃設計一系列遊戲，希望幫助家長認識及了解孩子的情緒管理問題。



Kimmy 一家



Colina 與 8 歲的兒子



題。Dr. Winnie Wong 指出：「孩子都會有不同的情緒，而情緒其實無分對錯，過份壓抑有機會引致抑鬱，但以踢門、傷害自己等方法來發洩亦不適當。」

透過遊戲跟孩子打開話題

「我主張父母透過親子遊戲，先了解及認識孩子的情緒狀態，然後父母再從中教導才是正確的解決辦法。」Dr. Winnie Wong 道出設計情緒管理遊戲的重點。「不論家長工作如何繁忙，每日至少要給子女 15-20 分鐘專注的親子時間，了解他們在生活或學習上遇上的困難，並自製情緒管理表紀錄孩子情緒；對於年紀較小的孩子，亦可用印有表情圖案的紙卡作引導。」此外，她建議要讓孩子於遊戲及生活上擔當主導或被動等不同角色，避免孩子一味要「話事」，同時建立領導能力並得到滿足感。

1. 義工隊與參與「美贊臣童懷希望」計劃的家庭一起合照留念。
2. 「美贊臣童懷希望」親子活動。
3. 三位義工分享從「美贊臣童懷希望」活動中學到的親子技巧。
4. Dr. Winnie Wong 表示：「假日帶子女往戶外活動，讓他們發洩過多的精力，能令他們更專注學習。」