

快速令小朋友冷靜的方法 20/10/2023



資料來源：兒童行為治療師葉偉麟

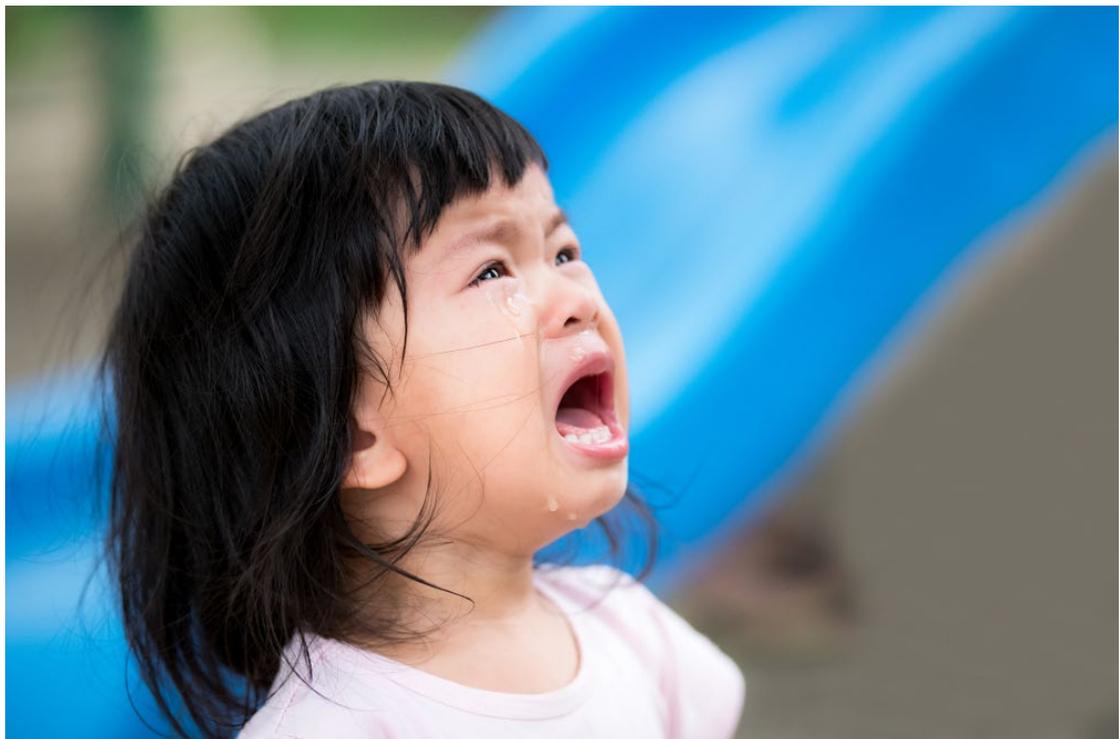
很多時候我們家長看到小朋友有一些負面的情緒，例如生氣、發脾氣或是很不開心的時候，我們也很想快點息事寧人「你不要這麼生氣吧！」，或會責備他，有時候甚至會喝罵他：「你立即給我閉嘴！」，或「一！二！三！」命令。亦有一些家長會說說道理：「我們做人不應該這樣的，應該冷靜一點」，但這些方法也不是太有效，為甚麼會這樣呢？

原來這跟我們的腦部結構有密切關係，如果我們認識了腦部結構，對我們管教孩子是很有幫助的。我們只要認識兩個部分，第一個部分稱為杏仁核（Amygdala）。杏仁核有兩顆，在我們後腦。當我們受到驚嚇、威脅的時候，它會發出一些訊號，讓我們可以攻擊或是逃避的，杏仁核具有反射作用。



另一個部分稱為前額葉皮質（Prefrontal Cortex），便是讓我們有沒有彈性，即是有沒有同理心。但是杏仁核和前額葉皮質，這兩個部分是不能夠同時運作的。小朋友的前額葉皮質發展要從兩歲至二十多歲才完全成形的，才可以聽明白你說的道理，可以想到你在想甚麼、你的感受。

因此小朋友大部分的時間都是被那兩顆杏仁核控制，所以你看很多小朋友經常有很多情緒、經常這麼容易暴躁和容易發脾氣。



我們如何讓杏仁核停止運作呢？這一件事情很重要的。我們讓杏仁核停止運作

的方法便是幫助小朋友說出他們的情緒，特別是當小朋友有負面情緒的時候，作為家長要幫他們說出來，譬如你說我看到你很不開心、我看到你很失望、很傷心，因為當你說出和形容了他的感受，他的前額葉皮質便會輸送安撫的信息到他的杏仁核，讓杏仁核立即停止運作。

千萬別倒轉！看到他有情緒，說出家長你自己的個人感受：「我真的很生氣！」、「你這樣做是不對的！」或「我覺得很生氣！」你這樣只會刺激小朋友的杏仁核，令他們更反抗。所以我們在管教小朋友的第一步，不是管他或教他，而是先連繫他的情緒，再重新調整。