



◀目前香港的主流教育沒有正規的情緒教育課程，學生一般在德育課或課外活動中才接觸到情緒教育內容。



情緒區。見到有孩子把貼紙貼在消極的情緒區域時，老師就會去詢問發生了什麼事、安慰他們。「孩子上學不一定是開心的，有時會把家裏的困難也一起帶來學校」，蔡美玲校監說道。

蔡校監觀察到，情緒表確實幫助孩子學會認識自己、了解自己，曾有將自己的頭像貼在「不開心」情緒區域的孩子向老師說，自己總會因為家裏父母吵架而覺得煩惱。對此，鄭光言提出，父母即使鬧不和，亦需注意不要在兒童面前吵架，且不要對孩子進行情緒勒索，用「你不這樣做爸爸媽媽就很不開心啊」等句式，將自己的情緒作為籌碼去教育孩子。他續指出，「孩子都很醒目的」，有時會掩蓋自己的情緒。他鼓勵父母要多花時間和孩子相處、了解他們的真實想法。

管教孩子 家長先要做好自己

孩子六歲前，最貼近的生活圈子就是家庭中的照顧者，因此除學校教育外，家庭的管教及氛圍亦很重要。鄭光言指出，家長接觸和回應自身情緒的方式會投射到小朋友身上，當家長因情緒差而沒有精力照顧子女，或管教子女時摻入工作導致的消極情緒等，都會影響子女的情緒狀態。

鄭光言強調，全職主婦真的很累，因為要全天候24小時照顧小朋友，沒有休息。因此，建議家長要先留意觀察自己的情緒，找到紓壓的方式，必要時可以先「take a break」，「就像坐飛機時的安全指引，當氧氣罩掉下來，都鼓勵大人要先自己戴上、先照顧自己，在情緒議題中也是這個道理。」

不過，鄭光言亦觀察到，目前香港社會成年人整體都處於巨大的壓力下，自身處理情緒的方式不太理想。究其原因，在急速緊張的社會節奏內，讓人們的日常被工作和生活的重擔填滿，「沒機會同自己的內在狀態接觸」。

他續指出，以前的年代，人們對生活的追求比較簡單，只是「勤力返工搵錢養家」，且社交上鄰里關係親近、開心不開心都能直說。但現在人們需要兼顧更多，溝通形式有變化，鄰里關係猶如陌生人。

「不准哭」阻礙宣洩情緒

隨之而來的是，近年香港社會亦出現「焦慮」年輕化到幼兒的趨勢。鄭光言指出，有時家長帶孩子外出，會以孩子「怕醜、緊張」為理由代他們做事，這會抹煞小朋友接觸或面對情緒的機會；同時，家長怕孩子出錯的緊張表現亦會讓孩子總是「望住那個指標」，導致焦慮和緊張蔓延。鄭光言建議，家長要適當放手、給予孩子學習機會，讓孩子積累成功的經驗，才能協助他們建立能力感。

而在家長應對孩子情緒時，往往會見到孩子放聲哭泣，家長當即說「別哭」。鄭光言說道，有時家長考慮面子等因素會制止孩子的情緒宣洩，但孩子用哭的方式抒發情緒其實再正常不過，建議家長不要錯誤地去抑制它。

◀鄭光言認為情緒教育應要由幼兒做起，對孩子的整體發展更有好處。



▲孩子藉哭泣抒發情緒正常不過，家長不應過分去抑制。



◀家長是孩子的榜樣，日常的情緒表現，亦會影響到子女的行為。

