

助幼兒理解憤怒的 5 個技巧 5 Tips to Help Young Children Understand Anger

本文出處：[NAMI Blog](#) 作者：Deborah Serani, Psy.D.

義工翻譯：Amy Hu 譯，曾寶珠博士 和 陳雅凡社會工作碩士 校對
Translated by Amy Hu, proofread by Dr. Pao-Chu Tseng and Yafan Chen, M.S.W.

With permission from the NAMI Blog, this article is translated into traditional Chinese which can be comprehended by most Chinese language users, regardless of which dialect they speak.

一般來說，憤怒是對令人痛苦的問題或情況的自然反應——然而，它經常以可怕、困惑甚至不健康的方式被感受到或表達。結果，我們經常認為憤怒是一種“壞”的情緒，我們認為它的表達是破壞性的。因此，對於兒童和成人來說，體驗憤怒可能都是困難的。

自然地，憤怒是大多數人不願經歷的一種感覺。但是，當我們理解憤怒時，它可以成為一種治愈、變革和賦權的力量。兒童的憤怒可能是對需要解決的情況的反應。它可以提醒他人孩子需要更多的愛、安全或保護。孩子的憤怒可以幫助他們更多地了解自己的需求和自我照顧或如何發洩挫折感。憤怒不一定是一個負面的體驗。

大多數孩子在學習識別和調節憤怒時需要指引、支持和教導。對於小孩子來說，理解生氣的感覺並非易事。作為成年人，我們不想做的是將憤怒污名化或將憤怒當成感受及表達不良情緒的方式。我們希望鼓勵孩子們注意他們的挫折——為什麼會發生、如何表達以及他們可以做些什麼來解決問題。

「教孩子生氣是自然的。」

你可以向小孩子解釋，憤怒是我們感到沮喪、失望或受傷時所產生的一種情緒。告訴他們憤怒是成人和兒童都會感受到的——即使是嬰兒也是如此。幫助他們了解憤怒是一種自然反應，但有多種方式可以用健康和不健康的方式表達。

「區分健康和不健康的憤怒表達。」

憤怒可以用適應性的方式（走心的言辭和解決問題）或適應不良的方式（大喊大叫、氣勢洶洶）來表達。幫助孩子理解憤怒的健康表達方式將賦予他們自信，教會他們積極的社會互動，並鼓勵他們自我調節混亂的情緒。當憤怒出現時，提醒孩子“用你的話”。這將幫助小孩子遠離使用身體來表達憤怒，比如打破玩具、打人或其他攻擊性行為。

當您的孩子表現出適應不良的憤怒時，您可以通過提示“不要扔玩具，告訴我什麼困擾著你”來重新定向他們。“與其打你哥哥，不如告訴他是什麼讓你生氣。”確保你讚美憤怒的適應性表達，這樣你的孩子就會對他們的選擇感覺良好，你也可以強化這種行為。

「教導憤怒的“原因”。」

幫助孩子理解他們為什麼生氣是很重要的。鼓勵他們找出使他們做出反應的情況。什麼需求沒有得到滿足？誰或什麼讓他們感到沮喪？這有助於孩子們建立對憤怒及其發生原因的正向看法。

「集思廣益減少憤怒的方法。」

您還想教您的孩子解決問題的方法。這種情況需要妥協嗎？“也許你和你弟弟可以輪流玩鞦韆。”他們需要界限嗎？“我知道你很生氣，時間不早了，我們必須離開公園。在我們回家之前，您可以選擇在公園再騎一趟，或者我們現在就回家。你想幹什麼？”還是您的孩子因疲勞、飢餓或困倦而生氣？“你覺得餓了想吃零食嗎？還是你累了？這些有可能是你現在生氣的原因嗎？”

「做一個健康的榜樣。」

確保盡可能花時間對這些策略做好榜樣。當您向孩子展示自己的憤怒感覺、如何以健康的方式表達它們並解決問題以減少憤怒時，您就可以強化他們不斷發展的技能。

歸根結底，憤怒是一種兒童難以理解和體驗的情緒。在成人的指導下，孩子們可以學習如何識別易怒，以適應性的方式表達它，並確定“生氣”也可能帶來有意義的結果。

作者介紹：

[Deborah Serani](#) 博士是一位心理學家，也是 Free Spirit Publishing 的“[有時我很生氣](#)”的作者。