

生氣了，怎麼辦？ 海豚教孩子管理情緒

孩子負面情緒，是不少父母討厭又擔心的課題，不懂處理孩子的壞脾氣，唯有將憤怒、哀傷、恐懼視為禁忌。

以為避之則吉？實情是要培養小朋友的EQ，家長要教孩子認識、接納和處理情緒。《生氣的海豚小黑》透過主角海豚小黑的故事，暢遊與別不同的大海，教導孩子管理情緒，提升小朋友的情緒智商。

文：唐蔚霖 圖：黃志東、相關機構提供、資料圖片

海豚小黑是一隻愛噴不同顏色泡泡的海豚，每當生氣時，便會噴出黑色的泡泡；但牠生活上遇上太多生氣的事，噴出很多黑色泡泡，影響海洋環境。小黑開始逃避生氣，甚至將黑色泡泡往肚裏吞，有天地消化不良，身體的黑色泡泡全噴出來，整個海洋頓時充斥黑色泡泡，但海豚媽媽不但沒有責怪小黑，更鼓勵牠接納這種情緒，最後牠學懂了面對生氣。

《小黑》是東華三院何玉清教育心理服務中心首次出版的繪本，作者飛飛姑娘，其實是由三名中心專家：註冊社工兼註冊遊戲治療師霍鈺雯、教育心理學家劉佩兒與藝術治療師邱靖枏合力創作而成。三名專家首次創作繪本，花上半年時間撰寫故事，以眾多家長視為禁忌的情緒——「生氣」，作為故事的主旨。

繪本助孩子認識情緒

父母總想孩子快樂，「生氣」就像是禁忌，為何三名專家卻反其道而行，用繪本說「生氣」？「我們經常到不同學校開親子小組，發現大部分家長只灌輸正面情緒給孩子，忽視負面情緒的教育，令小朋友對負面情緒缺乏認知，家長更會將生氣視為禁忌，當小朋友發脾氣時，家長卻會束手無策，但其實生氣的情緒是存在的，所以我們希望透過小黑的經歷，助家長教育孩子認識情緒。」劉佩兒說。

邱靖枏亦表示，家長遇上孩子發脾氣時，總想跟孩子說道理，但小朋友

的理解能力有限，未必明白抽象道理，從而引發他們以繪本作為教材，讓家長能透過有趣的圖案與簡單的內容，形象化地為孩子作情緒教育，助他們理解情緒。另外《小黑》不但讓孩子認識情緒，更想孩子明白接納情緒的重要，結局時黑泡泡會變得閃亮，目的想讓孩子知道，不需要壓抑或逃避負面情緒，亦提醒父母重視孩子的情緒，多多包容與接納，一起學懂認識、接納和恰當地表現生氣的情緒。

導讀手冊鼓勵親子共讀

要讓孩子認識與接納情緒，家長的角色亦十分重要，因此飛飛姑娘鼓勵親子共讀，為家長附上導讀手冊。家長按手冊指引，與孩子邊閱讀邊玩樂。而手冊內更有三名專家的經驗分享，讓家長理解孩子生氣的源頭。

霍鈺雯說：「父母在管教過程中，往往只着重疏導孩子的情緒，卻忽視情緒的來源，難以對症下藥，從根源改善孩子的情緒問題。因此導讀手冊有不同的遊戲和經驗分享，讓家長從不同的個案中，了解小朋友生氣的源頭，指引家長正確的管教方法。」

《小黑》是飛飛姑娘推動情緒教育的第一步，因得到東華三院董事局撥款資助，推行為期兩年的遊藝「心」林，幼兒情緒健康計劃，飛飛姑娘已着手撰寫下一本情緒繪本，希望小朋友能從小安全地接觸個人真實情感，身心健康地成長。



束手無策？

◀父母面對孩子發脾氣感到束手無策，但千萬不要忽略負面情緒。

好書推介



《生氣的海豚小黑》
「玩得起」情緒繪本教材套
價錢：\$88（一書兩冊）
網上訂購：www.tungwahepsc.org/tc/news_detail.php?id=98
（網上優惠價\$68）

親子共讀

▶家長導讀手冊提供「遊藝4態度」，讓家長懂得如何與小朋友親子共讀，邊閱讀邊玩樂，深化孩子對故事的印象。



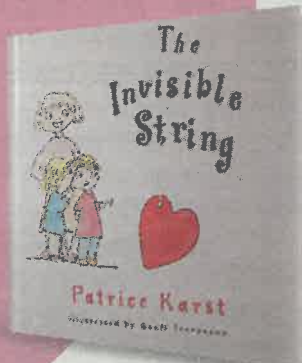
延伸閱讀



《真的有鬼嗎？》

內容：小狗咕咚要探望奶奶，不過奶奶住在傳聞有鬼的「陰森森林」對面，咕咚感到害怕，找來了同伴一起越過森林，路程中發現有不同疑幻疑真的鬼魂模樣，但原來仔細一看只是住在森林的小動物，虛驚一場。作者利用可愛的故事引導孩子戰勝恐懼，書中亦有小遊戲，培養孩子的觀察力和想像力，幽默的結局讓人捧腹大笑。

作者、繪圖：木村裕一
譯者：蘇懿禎
出版社：青林



The Invisible String

內容：小朋友害怕分離，作者透過故事中的雙生兒Jeremy和Liza，告訴小朋友人與人之間都由「無形的弦線」(The Invisible String)連接在一起，無論是長或短的分離，都由這條弦線牢牢的緊扣着，安撫小朋友的心靈，讓他們不再害怕分離。

作者：Patrice Karst
繪者：Geoff Stevenson
出版社：DeVorss & Company



三人合著

◀劉佩兒（左起）、邱靖枏與霍鈺雯，是《小黑》作者「飛飛姑娘」，其筆名取自三人的英文姓氏FLY。她們希望透過繪本和遊戲，滋養孩子的心靈，讓孩子在成長歷程中「飛」得更高更遠。