

專題分享

家長
通訊

2023/24 年度

從「等待」學會調節情緒

「等待」是我們習以為常的生活小節，每天趕著出門，總不免排隊候車、排隊買早餐、排隊上落電梯。當孩子叫嚷著要買這樣、玩那樣，大家會如何回應？即刻想辦法滿足孩子的需求，或是直接跟他說：「別吵！不行就是不行！」？

Cole 和她的研究團隊邀請了 116 位三至四歲孩子，參與一項有趣的「等待」實驗。各人需要等待自己的母親完成問卷後，才能拆開一份精心包裹的禮物，之後聆聽布偶故事和回答調節情緒的問題。研究人員觀察這段等待時間的親子互動，特別留心母親會否作出這些回應：

分散孩子的注意力

如：「睇下牆上有張海報，畫咗啲咩呢？」、「不如你唱首歌俾媽咪聽？」

幫助孩子預計要等多久

如：「媽咪有事要做，大約五分鐘之後，就可以拆禮物啦。」



說出孩子情緒反應

如：「媽咪知道你心急，好想快啲拆禮物，我會盡快完成啦。」

結果發現，母親給予孩子的回應越多，孩子更能在布偶故事環節中，辨別有效調節憤怒情緒的策略。一點一滴的回應，讓孩子漸漸掌握應對負面情緒的方法。

值得一提的是，年幼孩子表現煩躁不安，可能與未能掌握時間觀念有關，擔心等不到預期的結果。建議運用淺白的時間描述（如：1 數到 50、大概 10 分鐘、唱完一首歌），亦可加入時鐘、沙漏和煮食玩具，特意製造機會讓孩子加以練習（見左圖）。例如：「望一望時鐘，藍色長針指住 6 字，薄餅就焗好啦。」、「等一等，先洗手由 1 數到 20，之後一齊整薄餅。」

別急著滿足孩子的需求，免得落入「匆忙」教養陷阱，錯失了讓孩子學習耐心等待和調節情緒的機會。

參考資料：

Cole, P. M., Dennis, T. A., Smith-Simon, K. E., & Cohen, L. H. (2009). Preschoolers' emotion regulation strategy understanding: Relations with emotion socialization and child self-regulation. *Social Development*, 18(2), 324-352.



女青悅兒成長服務

一級教育心理學家 簡麗姿

開心校園





龍騰藝趣

兒童藝術作品展覽



日期 2024年3月1日至3日

地點 荃灣愉景新城地下



孩子有一百種語言，一百個念頭，一百個創意，他們在創作過程中藉著不同的素材進行探索，領悟新事物，建構新的知識。是次展覽以「龍」為主題，創作媒體多元化，盡展兒童創意。觀賞人士可從作品中領會兒童的想像和表達意境，也會發現每一個作品都是獨一無二。展覽場地還有親子互動遊戲區，民間藝粹劇場和兒童表演，節目精彩豐富，歡迎蒞臨參觀。

幼 兒 教 育 部
通 訊 錄

學校名稱

學校電話

學校網址

學校地址

信望幼兒學校

2322 5308

<https://nsfh.ywca.org.hk/>

黃大仙下村龍康樓地下

荃灣幼兒學校

2490 9060

<https://nstw.ywca.org.hk/>

荃灣大河道 60 號雅麗珊社區中心五樓

彩雲幼兒學校

2755 1546

<https://nscw.ywca.org.hk/>

九龍彩雲邨銀河樓地下 109-114 號

安定幼兒學校

2458 0578

<https://nsot.ywca.org.hk/>

屯門安定友愛社區中心六樓

長青幼兒學校

24957678

<https://nscq.ywca.org.hk/>

青衣長青邨長青社區中心六樓

隆亨幼兒學校

2606 7962

<https://nslh.ywca.org.hk/>

沙田隆亨邨隆亨社區中心六樓

戴翰芬幼兒學校

2545 1177

<https://nsthf.ywca.org.hk/>

香港中環皇后大道中 99 號中環中心地下

趙靄華幼兒學校

2386 6339

<https://nscow.ywca.org.hk/>

九龍深水埗元州邨元豐樓 B 及 C 翼地下

紹邦幼兒學校

3443 1678

<https://nssp.ywca.org.hk/>

九龍九龍塘又一村海棠路 66 號地下

宏恩幼稚園

2728 1122

<https://kga.ywca.org.hk/>

九龍深水埗怡靖苑閒靜閣地下 1 至 8 室

趣沂幼稚園

2310 0950

<https://kghl.ywca.org.hk/>

東涌滿東邨滿樂坊一樓平台