



有淚不輕彈？

在精英制度下競爭，家長和小朋友都在學業壓力下成長，加上家庭關係問題，情緒溝通往往被忽略，令小朋友既不懂又不敢向家人或師長求助。近年學童自殺事件引起各界關注，先不論自殺原因，但情緒教育十分需要提倡。



「做男仔唔可以喊！」

「再喊我就打你！」

「我而家要你立即收聲！」



哭，是表達情緒的一種方法，是人類的天性和本能，是正常的生理反應，為何我們用笑來表達開心的情緒，但不容許自己和小朋友用哭來表達負面情



緒？適當地表達情緒是一個自我安慰和自我復原的過程。小朋友不能控制負面情緒時，眼淚就是最好的表達方式。就如嬰兒以哭來表達肚餓等生理及情感信息；又如幼兒因言語發展未成熟而以哭來表達自己的需求和想法。

我想有
Say

在早期成長階段中，「哭」在親子間引發依戀情緒。小朋友視父母為最親密和信任的人，才會放心在父母面前展現自己脆弱的一面（哭）。將心比己，當自己傷心難過時，最需要的就是被別人接納當下的負面情緒，小朋友如是，當父母關心和花時間了解小朋友的需要時，他們才會感到安全感，才会有勇敢在父母陪伴及指導下學習肯定和處理自己的負面情緒。



「不許哭」其實是對小朋友的一種傷害。



在很多家長眼中，小朋友愛哭是脆弱、嬌氣、想操控父母的表現，因此想設法阻止他們繼續哭泣。要他們強隱眼淚，不許流露傷心的情緒。要他們一直



憋在心裏，其實是沒有真正處理問題和情緒，甚至令他們多了委屈的情緒，直至他們長大，也仍然不懂得如何正確地察覺和處理自己的負面情緒。兒童心理學家黛博拉·麥克納馬拉博士說：「小朋友哭鬧時，父母要先讓他們將脾氣發完，而不是試圖

阻止。要知道哭鬧、發脾氣本身是無害的，阻止才是。」看見小朋友哭就大聲責罵，甚至粗暴地制止他們流淚，久而久之，他們就學會了壓抑、強忍，不想在父母面前表露情緒。



英國進化心理學家克林格爾巴赫：「嬰兒和小朋友的哭聲，會給父母的大腦帶來特殊的刺激，讓父母心跳加速、血壓升高、感覺難受。」其實小朋友哭的時候，最先需要處理的是父母的情緒。不允許小朋友哭，某程度上是父母內心複



雜的情緒未被處理，又因小朋友的情緒而不知所措，繼而充滿無力感，同時不自覺將自己童年時父母以制止自己哭的方式套用到小朋友身上，令負

面情緒處理不斷惡性循環。

面對孩子哭鬧不止時，不妨先問問自己，我們想真正聆聽明白小朋友的需要，還是只想發洩自己的情緒？

聆聽？

發洩？



參考文章

《讓孩子痛快地哭！擁有適當表達情緒的自由，是學會真誠生活的第一步》