

讓孩子學習與情緒和平相處

撰文：洪婉紋老師



情緒本來就存在人們的心理，是一種看不到、摸不著的心理反應或訊號，我們可以透過情緒了解內心需求，並且成為保護心理健康的一種方式；有些人認為對別人發洩自己的情緒是不好的，便嘗試壓抑自己的情緒，也有些人對於自己的情緒不知如何掌握，常常將怒氣發在別人身上。情緒是人們因為外在或內在因素，而在生理、心理、認知與行為產生一連串複雜的反應和變化的狀態，所以，情緒會牽動生理及心理的反應。若能從小就有好的學習對象和學習管道，提供正確的情緒表達方式與能力，就無須透過壓抑自己或遷怒別人來抒發情緒，也能幫助個人的心理健康，建立和諧的人際關係。

在現代的教養中，很多家長並不瞭解孩子的身心理發展、情緒發展與覺察，以至於有許多的親子衝突產生，更不用說來幫助孩子的情緒發展；例如，青春期中孩子的注意力，轉向同儕與周圍事務，渴望獲得朋友的掌聲，進一步形成自我認同；家長若不了解青春期中孩子的身心理發展，無法同理並給予引導與支持，一味

地只是要求孩子用功念書，不要跟成績不好的同學混在一起，干涉穿著等等，容易引起孩子更大的情緒反彈。親子天下(2014)為了探究國中小學童的情緒問題，調查四到九年級學生，問卷結果發現，越來越多有情緒困擾的孩子，他們在面對自己負面情緒時，大多不知如何有效處理或抒發，社會上也時常發生被自己負面情緒挾制而失控的例子。值得注意的是，這些孩子不只不知道如何處理情緒，也很少求助於身邊的大人。另外，在學校輔導老師問卷調查中，向輔導室求助或諮詢的學生，最多的是「人際或感情困擾」，其比例將近九成，專家認為與少子化、家長陪伴時間的減少、網路 3C 科技有很大的影響，以致缺乏人際互動的學習機會，使得這些學生人際困擾問題日益增多。

國小學童階段的情緒表達很直接，表情也是豐富的，更是孩子最為真實的一面；如果孩子在學校遇到各樣的問題與煩惱，師長們和家長多一點關心和陪伴，他們是很願意說出來的。筆者在此給家有國小階段的家長一些方法，教導孩子如何情緒控制，幫助增進彼此間親密關係，以及情緒管理的能力：

(一) 引導孩子學習說出當下的情緒

很多時候，當孩子生氣或不開心時，家長都會壓抑孩子的負面情緒，家長要學習讓孩子說出當下的情緒，為甚麼要生氣，生氣的原因，為甚麼會這樣想呢？例如，如果有孩子說同學都不喜歡他，不想跟他玩，此時，大人可以問為什麼會有這樣想法？有什麼事件或證據讓你有這樣的感受呢？

讓孩子該生氣的時候生氣，允許孩子有不舒服的感覺；等孩子冷靜下來後，透過動作、文字、圖畫、語言等方式，進行溝通並站在孩子角度換位思考，去了解孩子真正需要的是什麼？讓他們認識、接納與管理好自己的情緒。

(二) 教導孩子讓負面情緒有抒發的出口

家長必須教導孩子當負面情緒來的時候，要找到一個出口，讓情緒得到宣洩，要知道長時間的壓抑，會造成心理的扭曲、不平衡，進而產生身心不健康。因此，

情緒的抒發是很重要的，可以先離開現場，讓自己先冷靜下來，透過深呼吸緩解情緒，避免「硬碰硬」；找到一個適合個人處理負面情緒的方式，例如，聽音樂、運動、出去玩，或者大哭等，如果一直逃避負面情緒，反而會把情緒越積越多、存在內心深處，到某天就成為壓垮自己的最後一根稻草。

（三）促進孩子對自我的了解

可以和孩子討論、學習認識自己，為何會有這個情緒，了解目前情緒背後可能的原因，此時生氣的情緒，可能是過去有其他事件被誤會、不被了解或有委屈，當時的負面情緒沒有被解決，以至於現在有其他事件就被引發，所以要幫助孩子瞭解我是誰，找到孩子自我價值，就不會迷失，也不用在意別人的眼光或看法。

（四）家長學會提高自己的EQ

家長也是人，也會有負面情緒的時候，常看到因為孩子鬧脾氣而惹怒大人，以至於孩子被懲罰，將怒氣遷移到孩子身上。家長先覺察到自己的感覺，如果覺察情緒或壓力太大，或者已經積滿了，可以跟對方說：「我發現自己現在沒辦法跟你講話，我們可否改天再聊？」先讓自己清靜一下，否則情緒不好的時候談，會愈談愈糟糕。而暫停對話緩和情緒的方法，家長平時就可以先和孩子講好，若情緒高張／不適合談的時候，可以說暫停。

家庭生活是孩子學習情緒的第一個環境，家庭氣氛也是影響孩子情緒表現的重要因素，期待家長在與孩子互動過程中，多以鼓勵、不責罵方式，讓孩子願意說出自己的想法，聽聽內心的聲音，進而有主動積極接受挑戰和願意嘗試的勇氣；畢竟情緒管理是一輩子的課題，若有好的情緒管理能力，孩子在面對不同問題挑戰時，就能夠找出解決方法；家長學習情緒教育並提升孩子的情緒素養，就是給孩子一生最棒的禮物了！！

參考資料

親子天下 (2014)。情緒力大調查，55，140-147。

Gottman, J. M., & DeClaire, J. (2015)。與孩子一起上的情緒管理：五個探索階段 X 四個教養類型 X 五項輔導步驟 (劉壽懷譯)。臺北市：時報文化。(原著出版於 1997)