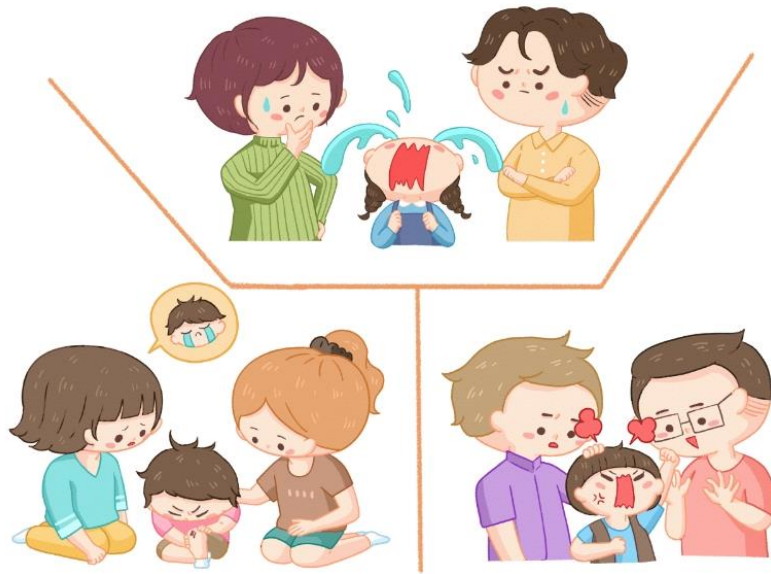


親職教養，從接納孩子的情緒開始

撰文：洪婉紋老師



孩子進入國小階段，慢慢變得獨立，和他人有更多互動的經驗。這些經驗都是孩子學會覺察自己矛盾與複雜情緒的機會，但也可能讓孩子開始學會隱藏情緒。家長是孩子情緒的啟蒙教練，想要孩子有穩定的情緒，家長的情緒管理扮演很重要的關鍵。

小明是家族的長孫，每逢重要節日，家族成員不論在國內或國外都會趕回家鄉團聚，尤其清明節更是熱鬧。小明從小都會在清明節跟著家人們去掃墓，今年國內外疫情趨緩，家族成員回來掃墓的人數規模更是突破往年許多。今年清明節，小學低年級的小明如同往年一樣跟著家人們進行該有的掃墓流程，6月的天氣烈日灼灼，時間一久小明一方面滿頭大汗，一方面覺得無趣，情緒也不由的開始煩躁、不耐煩，接著小事不順他心意就大吵大鬧，哭鬧發脾氣樣樣來，不論大人們如何安撫就是沒用，照樣吵，哭鬧的聲音越來越大，大家的脾氣也快控制不住了...

這樣的情境相信很多家長也不陌生，根據研究顯示，兒童如何表現自己的情緒，常是模仿身邊的「重要他人」學習而來，兒童成長的環境，在其情緒能力的學習上，扮演重要的角色。當孩子情緒來了，如何有效地處理負面情緒，幫助他學會情緒管理，以下有幾點建議：

（一） 先理解、同理孩子的情緒

孩子出現情緒反應時，家長要先理解、同理並傾聽孩子，當孩子知道家長認同他的狀況，孩子負面情緒會降低許多，心情也會沈澱下來。

同理孩子的情緒，並非同意孩子的行為，更不是放任孩子將鬧脾氣當成對家長予取予求的工具。

（二） 幫助孩子覺察、表達情緒，並找出原因

家長像面情緒鏡子，引導孩子說出真實感受，協助孩子覺察、認清自己的情緒，並找出生氣的原因。

（三） 引導孩子思考其他可能的解決方式

等孩子情緒緩和，引導他除了生氣外，是否有其他更好的方法，下次孩子若遇到同樣情況，就可以練習不發脾氣來處理自己的負面情緒。

（四） 孩子失控時，家長要保持冷靜

很多家長對於正在暴怒的孩子，常常沒有辦法有效地安撫，最後自己也發起脾氣，只會火上加油讓事情更糟，甚至打罵孩子。其實家長最好方法就是保持冷靜。

（五） 讓孩子寫情緒日記

當孩子有負面情緒時，家長可以鼓勵孩子試著用文字表達，寫出當下的情緒詞彙，描述自己的感覺，正視自己的內心。

當孩子漸漸成熟，家長可以引導孩子覺察自己的情緒，試著說出「為什麼生氣？」「可以解決生氣的方式是什麼？」，家長也需要練習不帶批評的傾聽孩子說出生氣的原因，盡量減少否定性的字眼。而孩子情緒來臨時，仍要允許其擁有正常的管道抒發情緒，讓他有機會可以學習與情緒相處。家長若一直壓抑他的情緒，否定他的行為，長期下來很容易損及孩子的自尊，導致孩子的自我價值感低落，甚至覺得不被愛，成為難以彌補的傷害。最後別忘了，孩子若有進步時，請家長也多給予鼓勵和支持，因為家長的正向回饋是給孩子最好的肯定。

參考資料

劉壽懷（譯）（民 104）。**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**（原作者：J. Gottman, J. Declaire）。臺北市：時報文化。（原著作出版年：1998）