

## 讓孩子的情緒，成為一個溝通的機會

面對壓力時，最本能的反應常常是「戰」或「逃」（fight or flight），「戰」讓我們覺得能控制當下的情勢，而「逃」讓我們感覺不那麼受到壓迫。想像一下自己壓力大的時候，是否會變得很煩躁易怒，容易跟人摩擦或是遷怒別人？這就是「戰」的反應。有些人則上網血拼、暴飲暴食，或是沉迷於手機，以「逃避」情緒。孩子也一樣，當他們遇到壓力，可能會呈現讓家長困擾的情緒行為問題，「戰」可能是生氣、反抗對立行為；「逃」可能是焦慮、哭泣、拒絕上學等逃避反應。除了「戰」和「逃」，我們能不能引導孩子做出更好的方式呢？

### 情緒就像海浪，只用消波塊隔離不是辦法

臺灣的海岸邊常會堆積許多消波塊，因為我們把海浪視為是危險、威脅的，所以用消波塊來隔離海浪的侵襲；但是，我們若一味隔絕海浪的衝擊、沒有教導如何與海洋和平共存的知識，只會讓民眾更恐懼，把海浪跟危險直接畫上等號。

孩子的情緒行為問題，就像是海浪。

若我們認為孩子的情緒是無理取鬧，就像是海浪一樣危險、恨不得趕快平息，我們會不經思考地採取一些隔離的手段，也許是嚴厲地責備孩子的情緒，也許是不以為然地忽略，也或許是用孩子感興趣的玩具或食物去轉移注意，像是「給你吃布丁喔，不要再生氣了」。但是長期下來，「隔離」傳遞給孩子的訊息是「情緒是不好的」、「情緒是不對的」，反而讓孩子也不願意去檢視自己的情緒，甚至會壓抑、否認情緒。

很重要的是，跟情緒相連的往往是人最重要的「心理需求」，包括：安全感、價值感、或是信任感、被愛的感受，如果一個孩子因為「心理需求」未能被滿足而感到煩躁或是生氣，卻沒有機會學到如何辨識或察覺自己的這些不安；長期下來，內在情緒就像是糾結成團的毛線球，孩子沒有學到怎樣梳理情緒，慢慢會變成被情緒操控，而不是操控情緒。

相反的，若我們覺得孩子的情緒雖然惱人，卻隱藏著重要的訊息，有助於讓我們了解孩子可能怎麼想，或是孩子主觀經驗的世界，而我們也真的打從心底認為這是重要的，我們就比較可能用好奇、開放、尊重的態度去探究情緒背後的原因，這也是「同理」的基礎。

### 要穩孩子的情緒之前，先穩自己的情緒

有一句經典廣告詞說「要刮別人的鬍子前，先刮自己的鬍子」。情緒也是同樣，想要安穩孩子波濤洶湧的

情緒之前，家長要先穩住自己的情緒。當孩子生氣、焦躁或是難過時，家長通常很努力想要替孩子「解決問題」，但是臨床經驗告訴我們，當我們越急著想解決問題，情緒往往越弄越糟。在溝通的危機時刻，首要原則是「先處理心情，再處理事情」：家長先停下自己的行動和思考，進行幾個深呼吸。家長先穩定自己的情緒，才有餘力關注孩子的情緒。

### 別只是說「不行…」，腦力激盪「可以…」

以同理的態度面對孩子，當孩子感受到被理解，就比較有彈性接受不同於自己的觀點和建議；孩子如果沒有過多的害怕（擔心被處罰、關係被冷落），就比較少啟動不必要的「防衛」來扭曲/否認自己的情緒。

當家長搞懂孩子的想法了，別只是說「下次不可以」或是警告他再犯的懲罰，因為孩子不一定知道下次再遇到還能怎麼辦。所以，更具有建設性的回應是跟孩子討論其他可行的替代方案。

舉例來說，當你看到孩子因為要玩溜滑梯而推前面的孩子時，別忘了先保持情緒穩定，用中性、好奇的態度和用字描述孩子的行為「我看到你推前面的孩子，怎麼了？」讓孩子從表達中去整理、思考自己的想法。孩子也許是不耐煩對方動作太慢、或是沒仔細想清楚自己的行為就動手，也可能是跟對方早有過節而趁機報復。當孩子能講出想法時，家長可再整理並重述「你因為等得不耐煩了，所以就推他希望他快一點」。

當孩子情緒穩定、也認同家長的觀點時，家長可以邀請孩子腦力激盪關於「等待」的策略，如：倒數數字、觀察周遭環境，或是跟排隊的孩子聊天，以消磨時間；或是提醒前面的孩子動作快一點；如果無法再等、乾脆先玩其他遊戲器材。日常生活也安排孩子有實際演練的機會，如：在分配點心、輪流玩玩具時刻意拖延一些時間，從中提醒孩子使用等待的策略。

再舉一例，當孩子很在乎輸贏，遊戲輸了就哭、就要生氣，別急著否定孩子的情緒：「這有什麼好生氣？」或是太快想要說理：「失敗為成功之母。」家長先保持不評價、尊重的態度接納孩子「輸掉比賽真的讓你很難過/生氣」，也可抱抱孩子安撫情緒；待孩子情緒穩定後，再跟孩子回想遊戲中氣氛愉快的部分，或是強調他在遊戲中的正向表現（努力求勝的精神，專心投入），當然也可以一起討論遊戲技巧的再加強。平常怎麼讓孩子練習「服輸」呢？親子間可以多玩遊戲，家長故意先輸幾回合，以便「示範」即使輸了、氣氛仍很歡樂，讓孩子體會「過程」比「輸贏」更具有吸引力；當然，也要視孩子的接受度調整輸的「劑量」，當孩子逐漸能適應「低劑量」的輸之後，才逐漸將劑量調高。

學習「情緒管理」無法速成，只能從每一次的經驗慢慢培養。孩子如此，家長亦如此。鼓勵家長先照顧好自己的身心健康和情緒，也將孩子的情緒視為是一次練習親子溝通的機會，親子間越能做到「情緒不漏

接」，孩子也越能掌握如何安頓情緒。

臨床心理中心臨床心理師 林其瑾

NTUHF