

談優質父母必備的情緒管理力

「情緒管理」對於現代人來說已不是新鮮詞，但作為父母的你/妳，擁有良好的情緒管理力更是不可或缺的必備工具。這是為什麼呢？讓我們來看看下面這個故事：

小龐因為在學校老是亂發脾氣、和同學起衝突、上課故意不守規矩而被老師要求要到醫院就醫。媽媽帶著小龐來的那天，小龐一到門口就躺在地上大哭大叫，媽媽先在旁邊雙手插腰、喝斥要小龐站起來，小龐好像連聽都沒聽到似的繼續滾；媽媽又高聲對小龐說：「趕快站起來就給你巧克力。」，媽媽邊說邊對著臨床心理師使眼色，小聲說：「我騙他的，我沒帶！」，小龐雖然聽到有巧克力暫時停止哭泣，但是半信半疑地看著媽媽問：「真的嗎？你沒有騙我？」，媽媽這時失去了耐性，大吼道：「叫你進去就進去，少囉嗦！」，此時原本暫停哭泣的小龐頓時再次滾到地上邊哭邊吼叫，比一開始更嚴重…。

我們可以看到在上述的事件中，當小龐對陌生環境覺得害怕時，媽媽用拒絕的態度面對小龐的不安，同時用欺騙、敷衍的方式處理困境，更是用失控的情緒和言詞來回應小龐的質疑。在這短短的 5 分鐘裡，媽媽教了小龐什麼呢？我們從小龐越來越激烈的哭鬧不難了解到，媽媽的情緒和回應方式是如何深深影響著小龐，並且在日復一日的生活中，形成重複又重複的惡性循環。

父母親的情緒表達，的確深深影響著孩子，然而不同年紀的孩子處在不同的情緒發展階段，我們也需要了解其特性。

- 0~1 歲的乳兒期，孩子是完全自我中心且以生理滿足為優先的，但這個時期的孩子也已經顯現出各自的氣質，我們知道有些孩子天生就很容易帶、有些很難帶，而且每個孩子接受新刺激的速度也不同。
- 1~3 歲的嬰兒期，孩子開始從父、母、小孩的小小世界中慢慢走向更豐富的其他社會關係，開始有更好的語言能力及自我意識，開啓孩子第一個有主見的叛逆期，但

在情緒方面卻是變化無常，而且具有容易被改變、容易被感染、容易衝動的特性，可以想見這個時期的孩子對於父母來說是一大挑戰。

- 3~6 歲的幼兒期，也是語言發展最快速的時期，注意力與穩定性還沒發展成熟，情緒容易外顯、缺少控制、表現強烈，也常充滿好奇、不甘寂寞，思考事情時想像力豐富，但容易受到情緒影響且脫離現實，這個時期的孩子會明顯模仿熟悉大人的情緒表達模式，父母自己的情緒表達能力、情緒穩定性將會是孩子未來情緒發展的重要基石。
- 7~11 歲的童年期，在小學生活中孩子開始學習讀寫，也就是正開始練習運用內在的文字、符號表達，情緒上則容易受到學習、同伴、老師等社會因素影響，而情緒表現方式仍較不深沉、不穩定；因此在這個階段，父母能否運用適當的時機，和孩子討論如何面對不同困境、如何適當表達自己的感受，將會影響未來孩子因應困境、自我情緒調節的能力。

面對孩子千變萬化的成長歷程，父母親有一些常見但不自覺的情緒反應。新手父母或者有特殊需求孩童的父母常會感到孤獨，覺得沒有人了解自己的處境、缺乏傾訴和分擔的對象，這時候能夠向伴侶或者家人、朋友求助和溝通，才能打開與外界互動的門。另一方面，也可能會太過壓抑，明知道孩子的問題已經讓自己有壓力、有困境，卻不肯面對或者否認，就容易在日積月累中造成更大的危機。除此之外，當困難發生時，也常會令人感到沮喪，感覺失去信心、沒有希望，不知道還能怎麼做才好、覺得無助。雖然遇到挫折時會沮喪是正常的反應，但過度且長期沮喪是可怕的無形殺手，當你覺得對大多數的事物缺乏動力時，就需要去注意這個警訊。

面對孩子們在不同階段會出現的各種情緒反應，父母在每個階段要面對的難題都不同，加上家長本身也要面對生活中各式各樣其他的壓力，因此如何提升自己的情緒管理力就很重要了。現在我們就來看看，究竟有哪些因素會影響父母的情緒管理力，又應該如何增進自己的情緒管理力？

第一個影響因素是個性，不同個性的人習慣用不同的方式面對困難，焦慮的人會慌亂起來，焦躁的人會立刻暴跳如雷，溫和的人可能會慢慢觀察狀況。雖然我們常說「江山易改，本性難移」，要完全改變自己的個性是很困難的，但與其想要改變，不如先設法「了解」自己的個性。要注意到，適合別人的方式並不一定完全適合自己，因此最重要的是找出適合自己個性的方式。例如急躁、衝動的人需要提醒自己放慢速度，易怒、暴躁的人需要提醒自己先平心靜氣，但容易慌亂或不知所措的人則需先提醒自己注意當下應該處理的事情。

再者，絕不能輕忽身體狀況造成的影響。健康、有活力時，能面對更多困難而不亂了陣腳，而精疲力竭時，往往發生小事就成了壓垮駱駝的最後一根稻草。所以爸爸、媽媽們也要記得在日常生活中調整家事分配、分擔照顧責任，保持較佳的身體狀況才能應付各種突發事件。

第三，也要考量到每個人的因應能力。第一次面對的困難令人不知所措，但重複發生的問題就能趕緊參考過去經驗來應變，累積過去的經驗可以加強自己的因應能力。此外，如果能夠在預知困難要發生之前就做好準備，也能讓人更氣定神閒的應對。每次遇到教養上的困難時，可以告訴自己這就是下一次困難發生時的借鏡，也可以常常自問：我這次怎麼作？孩子的反應如何？如果下次再發生類似的事情，我打算怎麼作呢？如此一來，透過經驗變得嫻熟，又有接受變化的彈性，才能夠因應孩子每個階段的變化，減輕爸媽的教養負擔。

第四，要重視及運用自己擁有的社會支持。當孩子有狀況時，會有其他照顧者協助你或者你需要孤軍奮戰？當我們無論在實質上或情感上可以得到支持時，承受能力就會更強。所以，除了與孩子相處外，也別忘了與另一半相處、與家人溝通、擁有能談心的朋友，這樣在需要情緒支持時，才能有足夠的「關係儲蓄本」可使用。

最後，除了外在的影響之外，**內在的人生觀**更是不可忽視。你的人生觀會影響你對每件事情重要性的判斷，因此當一個父母相信身教重於言教時，就會特別注意自己與孩子相處的方式。我們往往在生活中發生重大事件、生涯轉變時深刻自省，才會注意到自己用什麼樣的態度看到生命，其實偶爾停下腳步，回歸自己的內心，省視自己有多少的愛、感恩、好

奇、熱情、毅力、彈性、信心、快樂、活力、付出，這些都是讓自己內在不虞匱乏的重要力量，也是你能教給孩子最寶貴的資產！

臨床心理中心臨床心理師 楊孟儒

NTUHF