

和孩子一起認識情緒

不知道家長們，有沒有留意過路上的親子互動？孩子們短短的腿、小小的腳丫，跟在大人後面、或讓家長追著跑，他們看到的風景是什麼呢？孩子的感受力純真自然、不拐彎抹角，他們用最直接的方式傳遞情緒；喜歡的事咯咯笑，不舒服的事哇哇叫、大哭討抱。

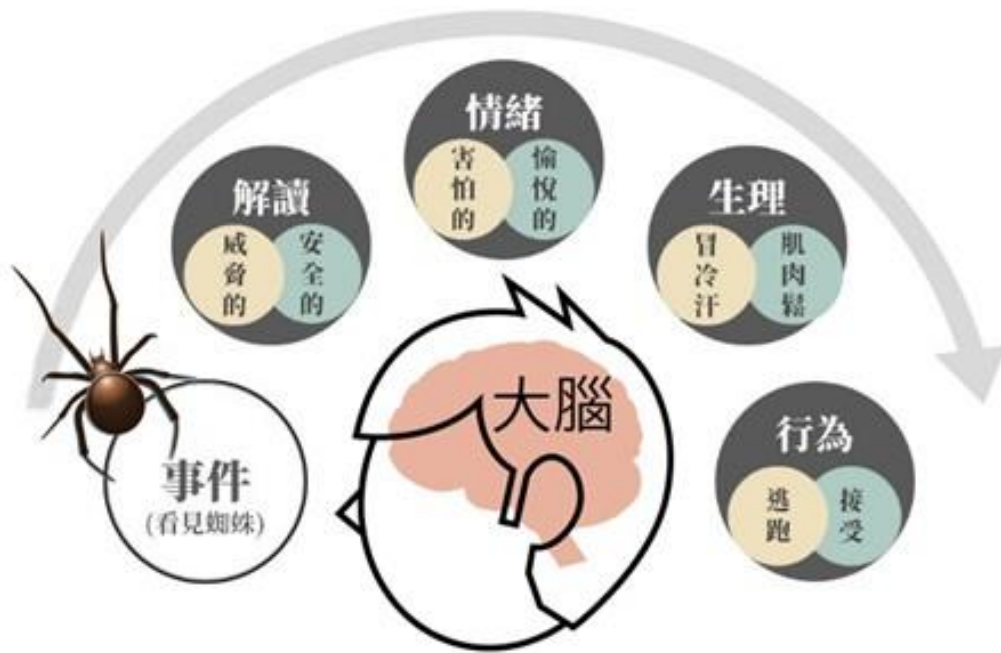
孩子快要哭了、或是已經哭了的時候，你會不會跟他說「不准哭！哭什麼哭！」如果是個男孩，可能還會有一句「男孩子不可以哭！眼淚收回去！」更甚者，「再哭！欠揍嗎！」表達情緒，在我們的文化脈絡與性別框架下，不知不覺成為罪惡與懲罰。

但是啊但是...如果不能哭，孩子可以怎麼辦？

「用說的啊，有嘴巴不會用啊？」大人很快地給孩子貼上「他不說」的標籤，然而，有沒有可能是「他不會」呢？

情緒是怎麼發生的？

當一個外在事件發生時，我們的大腦會根據過去經驗判斷，眼前事件的安全性，產生情緒、生理和行為反應。如圖一，當我們看見一隻蜘蛛，首先會判斷這隻蜘蛛的安全性，如果是過去就很害怕蜘蛛的人，啟動的是黃色路徑：威脅 - 害怕 - 冒冷汗 - 逃跑；如果是原本就認為蜘蛛只是昆蟲的人，啟動的是綠色路徑：安全的 - 愉悅的 - 肌肉放鬆 - 不理他。



圖一：情緒、行為，如何產生？

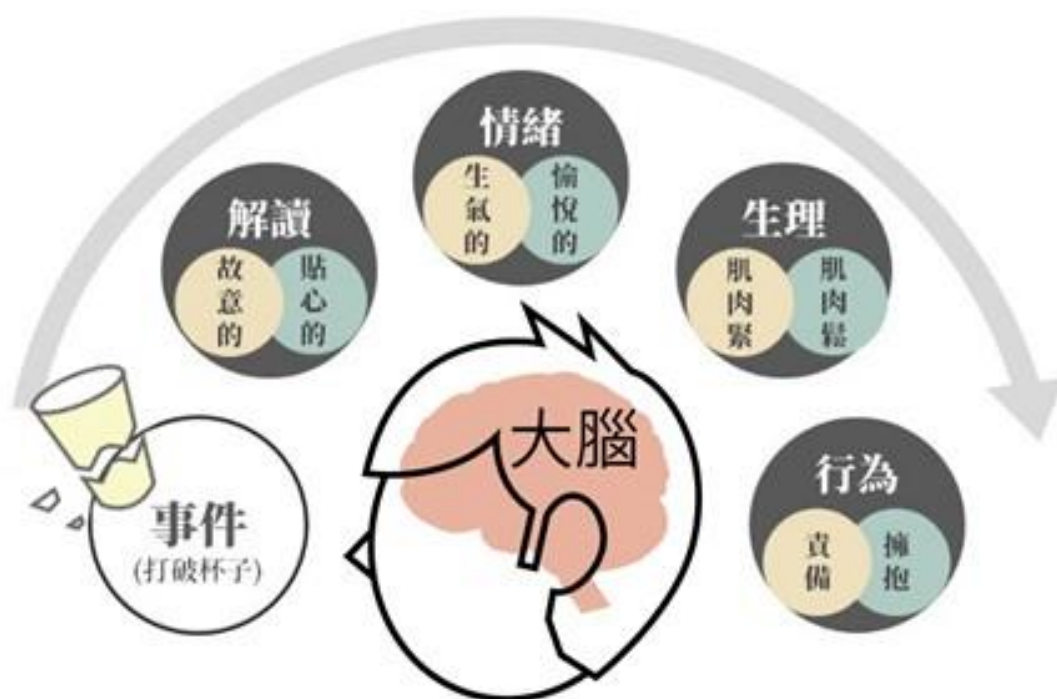
當孩子沒有過去經驗可以參照的時候，他根據的，就是身旁大人的反應，也就是「社會參照」。孩子會學習、模仿他人的情緒與行為，來猜測事件的安全性，並作為下次遇到類似事情時的反應基準。

這是神經心理學觀點提到的 - 大腦做不到它不會的事。當大腦資料庫裡面沒有「說出情緒」這個文件夾時，無論我們多努力地想從大腦資料庫裡翻找，沒有資料就永遠找不到，因此我們要做的事情，就是「建立資料夾、形成資料庫」。許多家長期待孩子自己說出情緒、感受，但從來沒有教他怎麼說、從哪裡開始說，家長甚至可能將這個情形解讀成「你看，我問了他又不說」，逐漸地，孩子在表達情緒的經驗愈來愈挫折，管道經常堵住，情緒表達、親子溝通沒有機會形成良性循環。

觀察、拆解：情緒及行為反應

我們對事情的解讀，會決定接下來的反應 - 情緒 / 生理 / 行為。那是什麼影響我們解讀內/外在事件？過去的學習經驗，價值觀、文化背景、知識系統等，都可能影響我們看待事情的角度、教育孩子的方法、和孩子的相處方式。

一起透過圖二，練習拆解孩子與我們的情緒行為歷程。當孩子端一杯水，卻不小心打破杯子時...你的反應是什麼呢？「怎麼那麼不小心！」接著孩子試圖將破掉的玻璃拾起，家長可能很快說出「危險！不要碰！會割到手！」這些話語背後傳遞的是關心的訊息，但孩子聽到的是，家長急切又提高音量的語氣；以為你生氣了，再加上覺得自己做錯事，不一會兒就淚眼汪汪、哇哇大哭，一發不可收拾。



圖二：暫停、觀察、拆解

暫停、推敲：情緒行為背後原因

我們有沒有可能，在每日的突發狀況裡整理自己和孩子的情緒？我當下怎麼了？孩

子怎麼了？我感覺到什麼？他的感受是什麼？從上述的情境中，家長可能因為孩子的行為激起一連串的自動化反應。

當你意識到自己音量提高、說出警告時，嘗試暫停、倒帶，回放事件經過，或是直接探問孩子，推敲背後的行為動機。他可能想到的是「爸爸/媽媽下班好累，我來倒一杯水給他喝」，如果誤會孩子了，大方的承認錯誤「原來你是想要倒水給我喝，不小心打翻了啊～原來你不是故意的，我誤會你了！剛剛講話很大聲，因為我很擔心你會受傷，不是生你的氣。誤會你了，讓你覺得好委屈，所以哭了對不對？」協助孩子釐清事發經過，同時透過情緒命名，安放他的委屈和難過，幫助孩子梳理及撫平情緒的不安。

擁抱情緒

透過細細推敲，理解與承接的過程，可以讓孩子了解即便犯錯，依舊能重新被重要且在乎的人接納、重新被愛。家長若能看見孩子行為背後的動機，鼓勵其正向意圖，而非懲罰不小心犯錯的行為，孩子就能因為你的看見，逐漸穩定自己的情緒。

承接孩子的情緒談何容易，需要家長時時保持覺察，當下錯過了沒有關係的，我們都需要時間思考和反芻。事後再和孩子討論，或是下一次同樣情境發生時，慢慢地練習在日常生活中接住孩子的不安、難過與躁動。

延伸閱讀

1. 讀懂孩子的情緒話：小孩不暴走、家長不失控的好 EQ 養成法（楊俐容等人，尖端出版），作者群為臨床心理師。

2. 陪一顆心長大：從心理諮商到養兒育女（黃士鈞、黃錦敦，方智出版）。

臨床心理中心臨床心理師 陳嘉淳

NTUHF