

教孩子如何處理情緒

萬華兒童福利服務中心主任 許水鳳

一、前言-認識情緒的重要

每個人每天總是活在情緒之中，情緒是每個人一生中不可分割的一部份，情緒包括喜樂、生氣、憤怒、哀傷、失落等。

情緒的產生往往不是自己能夠預先知道的，而情緒不會永遠不變，常會變幻無常，依據發生事件影響而有不同之情緒反應，每個人「受情緒影響」是一個正常的心理現象，情緒在每個人表現的方式不同，如悶不吭聲、大叫大罵等，此表現經常受到性格、生活環境、受到教養方式與過去生活經驗不同之影響。而不同情緒的表現，將不同程度影響孩子的人際關係、行為表現與人生發展。

二、情緒困擾的原因

「小傑生長在隔代教養家庭，從小因為家人常以暴力相向，小傑在家遇到不如意的事情，就會不斷哭鬧，外婆心疼孫子總是以買東西制止小傑哭鬧的情緒，遇到中心碰到不想做的事情，如寫不想做的功課、同學不跟他玩、想要的東西得不到，就會用暴力打傷同學、或拿桌子椅子撞牆壁…」

個人情緒因變幻無常，對自己或對他人產生困擾，最主要原因包括：

1. 早期生活關係的品質被破壞，尤其幼年時期未發展出依附關係，而產生對人、事、物之不信任關係。
2. 家庭關係崩解，包括夫妻、親子、手足關係不佳，父母親離異，甚至暴力家庭等影響個人情緒之表現。
3. 生理因素包括不尋常的體質，過於敏感，容易被嫌惡刺激制約，早期疾病，意外和挫敗。
4. 心理因素包括父母過度焦慮，過度保護，或是冷漠疏離的父母，個人完美主義者，及不適當的學習等。

三、何謂情緒管理？

當我們承載情緒時，我們有能力改變它的表現形式，或找方法去除掉它，也就是說一般人有能力或有能力學習如何控制自己情緒。但是有一些人，因為被「情緒」控制而做出不當的行為，甚至犯下罪行。也因為「情緒」沒有實體，它必須藉由人們表現出來，在法律上會處罰表現出違法情緒的那個人，這也是被情緒控制的重大代價。因此我們有責任，面對及調整我們和情緒的關係，也就是情緒管理。

當家長在面臨孩子有不當的情緒表現時，因情緒困擾因人而異，且「人並不是被某個事件所困擾，而是被自己對於這個事件的看法所困擾」，「你怎麼想、世界就怎麼樣！」。要教孩子做情緒的奴隸？還是要教孩子做情緒的主人？是每一位家長需要深思熟慮，且需要積極學習如何教導孩子面對並處理自己的情緒。

四、當孩子出現情緒反應時，我怎麼辦？

家長在面對孩子的情緒反應時，要先想一想，「我是不是跟著有情緒？生氣、憤怒」「我是不是氣不過而打或處罰孩子？」而讓孩子出現更嚴重情緒反應，或因為礙於權威不敢反抗，而讓親子關係越來越緊張呢？建議家長你可以考慮運用下列方式：

1. 有效地呼應對方情緒，使孩子經驗到安全、被尊重、被支持，當孩子感到困擾、生氣、難過、緊張時，先問孩子看到什麼，聽到什麼或想到什麼，才讓自己有這種感覺？
2. 協助孩子找尋其他可能的想法及解釋，但不是幫他找藉口
3. 試圖瞭解孩子行為的原因、想法及感受，而不是馬上用自己的想法及感受解釋對方行為。
4. 帶著孩子用愛與尊重的方式，對令你所生氣的對象，適度表達感受，幫助孩子用話語表達出來
5. 面對孩子情緒不要講太多大道理或是要孩子強壓忍耐，而是陪著孩子感受情緒，一起去處理情緒。
6. 情緒與人際關係互為影響，讓孩子清楚不當之情緒會影響人際關係的發展，要教孩子學習體諒與尊重別人，不是只想自己，自私自利，否則將無法交到好朋友

然而，家長也是人，因此也會有情緒，當家長覺察出自己有情緒時，是無法面對並處理孩子的情緒反應，且孩子也會學習用情緒處理事情，而造成遺憾，因此家長可以告訴孩子「我現在心情不好，等一下再處理你的問題」，讓自己的情緒平復下來，也許孩子也會學習到處理情緒之方法喔！

當然，我們也常發現孩子的情緒無法以上述方式去處理，而必須對於孩子的情緒給予處罰，但切記處罰不等於體罰，體罰會破壞關係，增加憤恨，處罰的用意在削弱行為，讓不當之情緒行為不再發生，因此處罰的方法可以是沒收、隔離要知道處罰不會增加良好行為，但可以讓孩子清楚不好的行為會被處罰而不再去做。

五、結語

每個人都會有情緒反應，但是不當之情緒反應會影響他的家庭與友伴關係。而孩子從小因為環境或身心理因素，產生的情緒困擾，需要家長或身旁的大人協助疏導，讓孩子學習、處理情緒進而控制情緒，以建立孩子之健全人格。

