

幫孩子學習情緒的控制

美國的教育心理學家班度拉（Bandura）表示，兒童在學習如何控制憤怒時，非常依賴於父母的榜樣作用及父母發怒的頻率。換句話說，兒童是透過觀察父母發怒的行為，而學習到發怒的表現。如果父母間時常爭辯，手段、口氣也激烈，那麼他們也不用期待自己的寶貝會有好的情緒控制。

猶記得，我家老大2歲多，有一次竟為一點小事，大聲叫囂的坐在陽台掩面哭泣，這個舉動讓我震驚，不僅是因為他的情緒反彈，最重要的是行為的「似曾相識」，他 copy 了我前些日子，為了老公的連續加班，而展現出的爆裂舉止……。我終於親身經驗了孩子對父母間憤怒的敏感度，即使發怒的對象不是他，他也一點一滴的在心中留下烙印，然後在一個可用的場合中流洩出來。

通常，為了發怒而受到嚴厲懲罰的孩子，會常常陷入質疑的狀態之中，因為，大人一方面告訴他們，發脾氣是不對的，可是大人又不斷的示範著發怒的榜樣，從我家老大身上，我真正學習到「身教」的重要性。所以當小壯妹在行為上表露出她的「霸氣」時，我不能把他歸因於「她是處女座」的這麼一個可笑又通俗的理由，我必須找出憤怒行為底層的原因，當然也需想想最近和孩子的爹有無「不睦」的舉止。一路下來，在化解小壯妹憤怒情緒上，倒是摸索出一些策略，有助於降低她憤怒的強度，並進而學會控制自己的情緒。

讓孩子情緒降溫的方法

首先是「暫停」策略，當小壯妹為小事發飆時，把她帶離現場，讓她在安靜的地方，給予一段短暫的「暫停」時間，讓彼此情緒平息。這個策略剛開始實施時，暫停時間是30分鐘不得清閒，現在則只需不到10分鐘，她便會識相的改換用「口語」代替「哭鬧」，來澄清自己的委屈。我也利用「暫停」時間，來讓本來要脫口而出的厲言誠語，以較和緩的方式出現，母女間的戰爭通常能平和收場。

另一種則是「同理心」策略。也就是表達對她情緒的接受度，像是「我知道你很生氣」，「你是不是覺得不公平」，「你是不是覺得媽媽很兇……」，訴說她的不滿，不定時的炸彈也因此被排除。當然，我們也可以試著和孩子解釋憤怒行為引發敵意所造成的後果，他們或許一知半解，但當有一天，你聽到孩子對你說：「大姊姊是不哭的」，或是「超級蝙蝠俠是不流淚的」時，你會瞭解他們正在努力控制自己的情緒。

最後，我們可使用「幻想」策略，讓孩子們有個幻想的空間，讓他們把對現實生活的不滿，化作想像的情境去宣洩，允許他們安靜地對自己說話、唱歌，來分散自己的注意力、修正自己的憤怒、減輕對自己的失望。

總之，孩子的憤怒應該被尊重，更應該被適時的教育，成人們不因只是消極的「不在孩子面前吵」，而是應更積極讓孩子瞭解，每個人都有情緒，適切的情緒表達是重要且必須的。當大人能從己身去控制自己的情緒表露，孩子將會在其自主性的發展上，獲得穩定的成長，別忘了，適度的生氣是有益於健康的！