

協助孩子控制情緒

作者：趙文瑜

有人說：「EQ 比 IQ 重要。」因為聰明的人，充其量只能讓自己變得很有知識；而懂得管理自己情緒的人，卻可以讓自己化逆境為順境，保持天天開心的最佳狀況。

您的孩子樂觀或是悲觀？

您能夠輕易控制自己的情緒嗎？多數人的答案是否定的。情緒的表現方式，部分取決於遺傳，但絕大部分是經由「學習」而來的。胎兒自母體內成形的那一刻開始、母親的情緒就等於是胎兒的情緒、母親感到快樂，胎兒也能感受到快樂的訊息；母親覺得生氣、懊惱，胎兒也一樣感受得到。

當胎兒自母體誕生的那一刻開始，父母的一切言行舉止、聲音表情、家庭氣氛...；都成為孩子學習模仿的內容，在家庭氣氛融洽的地方成長的孩子，長大後個性多半較樂觀，面對問題能夠以較理性的方式處理；在家庭氣氛緊張、不安定的地方成長的孩子，長大後個性多半較悲觀，受挫能力較弱。

父母的情緒表現是孩子學習的重要指標

父母對孩子的教養態度及說話語氣，也可能如同模子般深深烙印在孩子身上，成為孩子人格特質的一部分。如果您常常對孩子大聲吼叫，那麼孩子不僅當下會產生害怕、恐懼的心理，而且日後您可能也會發現孩子出現如父母一般大聲吼叫的情況。

前幾天到公園散步，看到一位母親對著年約三歲大的孩子大聲責罵：「叫你只能坐一次木馬，你為什麼不聽話呢？」由於母親表情非常生氣、聲音非常高亢、言詞中明顯表露生氣的訊息，所以孩子一聽到母親說完那些話，立刻「哇！」的一聲，害怕得哭了起來。我相信，任誰都不願意看到這樣的事情發生，天下所有的父母親，無一不是希望能和孩子快樂的相處。但是，孩子有孩子的想法；父母有父母的顧慮，若希望在此達到一個平衡點，不妨試著以溝通的方式處理。

上述這位母親，可以試著和孩子「講道理」，說明剛剛已和你共同約定，今天只能坐一次木馬，這是我們共同的協議，不能夠反悔哦！如果那時孩子依然故我，以吵鬧或哭泣的方式要求母親妥協，母親可以等孩子發洩完情緒之後，再和他好好溝通一下。

您懂得管理自己的情緒嗎？

「生氣」，是人類與生俱來的情緒表現。如果一個人永遠都不會生氣，那並不表示他能夠管理自己的情緒，因為他可能只是強迫壓抑內心的負面情緒，這樣的方式只是讓情緒找不到宣洩的管道，到最後可能會出現憂鬱、沮喪、不快樂的情形。

所謂的「情緒管理」，並不是壓抑情緒，而是讓負面情緒以良好的方式抒發，並且不要讓自己在盛怒下做出傷害別人的事情。每個人抒解情緒的方式不一，有的人以聽音樂緩和緊張的情緒；有的人以傾訴減輕悲傷的情緒；也有人利用哭泣達到宣洩的功能。不管您用何種方式抒解情緒，最重要的是，必須在不傷害別人及自己的前提下進行，這才是管理情緒的好方法。

快樂學習一點靈

從前有一個小男孩，他的脾氣很壞，於是他的母親拿給他一袋釘子，並對他說：「當你要發脾氣時，就釘一根釘子在後院的圍籬下。」第一天小男孩釘下了二十三根釘子，慢慢的，釘子的數量越來越少，到了最後，小男孩發現控制自己的脾氣比釘下那些釘子來得容易。終於有一天，這個小男孩再也不會亂發脾氣了。他告訴母親這件事，母親告訴他：「從現在開始，每當你能控制自己的脾氣的時候，就拔出一根釘子。」日子一天天過去了，小男孩終於將釘在圍籬下的釘子全部拔出來了。小男孩再次告訴他的母親，母親對他說：「你做得很好，但是你看看那些圍籬上的洞，這些圍籬將永遠無法回復成從前的樣子。就如同你生氣時所說的每一句話，都像這些釘子一樣，在別人心中留下永遠無法磨滅的傷痕。」

幫助孩子處理情緒的技巧

- * 平靜專注地聆聽，以協助孩子道出自己的感受。
- * 以簡單詞句附和其感受；例如：「哦……嗯……我了解。」幫助孩子自己想出解決方法。
- * 使用肯定其感受的字眼；例如：「似乎很令人洩氣。」，可以令孩子感到「安慰」。
- * 以幻想滿足孩子慾望替代理性解釋；例如：「真希望現在就能和你一起吃薯條，可是我們還要做功課，真可惜啊！」，孩子可能較能接受現實。

此外，家長須明白任何感受都可接受，但要限制某些行為；例如：「我知道弟弟惹你生氣，你可以跟他動口，但不能動手。」、「我知道你很生氣，你可以一個人到房間大叫，但就是不能捶牆壁。」

親愛的家長們：別忘了，我們自己控制好情緒，才能協助孩子控制情緒唷！

輔導室 祝福你！