

父母越自在、孩子越可愛 陪孩子一同做情緒的主人

三民國小 2022/12/24

講師：陳志恆 諮商心理師

經歷：中華民國諮商心理師高考及格

曾任國立彰化高商輔導教師、輔導主任

美國 NLP 大學認證高階訓練師 (Master Trainer)

台灣神經語言程式學會 (TBNLP) 副理事長

2018~2022 年博客來網路書店百大暢銷書作家

2018 TEDxNTHU 主講人

專長：輔導與諮商、諮商督導、演講/工作坊帶領（學習潛能、親職教育、志工培訓、助人技巧、人際關係與溝通、生涯規劃、壓力與情緒管理、創傷知情、NLP 潛意識工作、簡快身心積極療法……等）



【FB 粉絲專頁】【ListenPsy 網站】
陳志恆諮商心理師 <https://ListenPsy.com>

著作：《此人進廠維修中》（究竟出版，2016）、《受傷的孩子和壞掉的大人》（圓神出版，2017）、《叛逆有理、獨立無罪》（圓神出版，2018）、《擁抱刺蝟孩子》（圓神出版，2019）、《從知道到做到》（誦馨出版，2020）、《正向聚焦》（親子天下出版，2020）、《你怎麼沒愛上你自己》（誦馨出版，2021）、《脫癮而出不迷網》（圓神出版，2022）

壹、身心狀態的覺察與辨識

一、與孩子相處時，我的情緒爆點是什麼？

二、情緒詞彙的認識與辨識

❖ 能用情緒詞彙將自己的身心狀態辨識出來，就是情緒安頓的第一步。

_____ + _____

貳、安頓情緒的三種途徑

一、第一式：轉移法

（一）高度壓力下的應急反應：

_____、_____、_____、_____

（二）從情緒失控中脫困的三步驟：

1.踩煞車：喊停。

2.轉方向：轉移注意。

3.走新路：做點不同的事。

（三）積極暫停區 VS.溫暖小角落

（四）常見的健康舒壓方式：

運動、散步、深呼吸、唱歌、觀看綠色植物、親近大自然、
喝水、沖澡、閱讀、伸展、聽音樂、找人聊天、冥想、
寫作、創作……

二、第二式：轉移法——把注意力放在積極正向的面向上。

（一）焦點一：_____

（二）焦點二：_____

（三）焦點三：_____

三、第三式：靜心法

（一）情緒覺察的入口——身體感覺

1.頭部、2.臉部、3.肩頸、4.呼吸道、5.胸口、6.心跳、
7.腸胃、8.四肢……

（二）與情緒對話：

我覺察到一份情緒存在，
我承認這份情緒的存在，
我允許這份情緒的存在，
我接受這份情緒的存在。

參、陪伴孩子的情緒風暴

一、情緒風暴時的大腦：_____！

二、四種無效的情緒安頓方式：否認、忽略、指責、懲罰

三、有氣好好生的三個原則：

（一）不傷害別人

（二）不傷害自己

（三）不破壞東西

四、大人怎麼做，孩子就怎麼學。

別再對孩子說：「沒有那麼嚴重啦！」

情緒教育從正視孩子的情緒開始

作者：陳志恆（諮商心理師）

最近大家都在談「情緒教育」。我時常到各地分享與情緒有關的主題，許多人問我，情緒教育該怎麼實施？該如何教出孩子的「情緒力」？

我認為，孩子情緒調控的能力，不該是透過制式的教材教法傳授，而是孩子從與周遭大人真實的互動中逐漸學習與培養而來的。

當我們跟孩子說：「當你遇到情緒不好時，第一步怎麼做、第二步怎麼做……」，那一點意義也沒有。反而，在與大人的每一次互動中，大人如何對應自己與孩子的情緒反應，深刻影響著孩子的情緒發展以及與自我情緒相處的能力。

當一個人遇到挫敗或困境時，感受並展露出不舒服的情緒是相當自然的，孩子更是如此。當大人觀察到孩子的情緒反應（特別是負面情緒）時，最重要的是，別輕易地去「否定」孩子的情緒感受。

別透過否定情緒感受來安慰痛苦中的孩子

試想一個情況，今天孩子放學回家後，板著一張臉，看起來愁容滿面。他告訴你，他被同學排擠了，因為今天班上分組活動時，沒有同學要跟他一組，而這已經不是第一次發生了。你會怎麼回應孩子呢？此刻，很多大人便會說：

「唉！沒那麼嚴重啦！一定是有什麼誤會在！」

「不過就是沒分到組，有必要難過成這樣嗎？」

「沒事！沒事！同學都不懂事。沒事、沒事了，快去吃飯休息去！」

「不需要為這種小事難過啦！」

這樣的回應，看似在安慰孩子，實則是否定孩子的情緒感受。聽起來很熟悉嗎？因為類似話語我們從小聽到大，現在我們也如出一轍地複製在孩子身上。否定孩子的情緒感受，會透過以下的形式進行著：

（一）輕忽孩子挫敗經驗的嚴重性（「這沒那麼嚴重，是你想太多了！」）。

（二）無視於挫敗經驗的存在，不與孩子多做討論（「好啦！沒事了、沒事了！」）。

（三）否定孩子情緒感受的真實性，或不允許孩子有負面情緒（「有必要難過成這樣嗎？」、「擦擦眼淚，不要難過了啦！」）。

（四）指責孩子自然流露的情緒反應（「動不動就生氣、心情不好，這樣怎麼行？」）。

因為不允許情緒存在而花更多力氣去對抗情緒

否定情緒感受對孩子造成的影響，便是孩子內心容易感到錯亂，不知道自己經歷困境時所感受到的情緒是對的還是錯的？如果是不對的，便會要求自己「收起」這些情緒，試圖不去感受這些情緒。逐漸地，也學會了「忽略」或「不允許」這些情緒感受的存在，最後成了情感麻木或對情緒感受不知不覺的人。

因為出現生氣、沮喪、失望、無力、後悔、自責、內疚等這些負面情緒是「不對」的，於是當這些感受浮現時，便會用盡力氣去對抗它們，試圖驅逐它們，或將它們壓抑至意識察覺不到的地方。而往往這些對抗情緒的方式，會造成更多的問題，而出現更多惱人的情緒感受（借酒澆愁愁更愁）。正所謂「情緒本身不是問題，有問題的是應對情緒的方式」，就是這個意思。

失去與自己或他人溫暖連結的能力

另外，大人在孩子經歷挫敗或困境而感到傷心難過時，否定孩子的情緒感受，往往讓孩子感覺到自己的問題不被重視，沒有受到理解與支持。然而，一個人的情緒傷痛，是需要溫暖關懷的人際連結中被療癒的；少了這份連結，孩子只能將心底的痛再埋得更深一點，甚至還要責怪自己怎麼可以那麼脆弱，如此容易心情不好，於是，又更加重了內心的挫敗感。

最後，孩子也難以學到如何安慰自己，以及無法長出與自己情緒相處的能力。在往後的人際關係中，也難以對他人的痛苦遭遇感同身受，甚至當他人表露出負面情緒時，會不知所措地試圖忽略或不允許他人的情緒出現。於是，也會這麼說著：「沒事了！沒事了！沒那麼嚴重，不需要那麼難過！」

很熟悉嗎？孩子正在複製大人的回應模式。好了，現在你知道，你為什麼會不假思索、自動化地開始否定孩子的情緒感受，因為，你就是這樣被對待長大的。而當孩子遭遇困境而出現痛苦情緒時，你是不知所措的，於是你很快地否定孩子的情緒感受，忽略孩子挫敗經驗的嚴重性——你真正想解決的，不是孩子的痛苦，而是自己的痛苦。

長期忽略情緒感受將難以捍衛自己的界限

值得一提的是，一個人若無法肯定或正視自己的情緒感受，可能的後遺症便是，當自己的權益或界限受到他人侵犯時，常常渾然不覺。有些人一而再、再而三地成為他人以任何形式侵犯下受害者，加害者固然可惡，但這些人常是因為沒

有正視與捍衛自己情緒感受的能力，無法在感受到不舒服的當下，便確認自己正在遭受不當對待，而能果決地立即表達自己的不舒服。

試想，當你被人侵犯或佔了便宜，你心裡似乎感到哪裡不舒服，但你卻懷疑這份感覺的真實性，習慣性地告訴自己沒有那麼嚴重，當然無法保護自己免受再度的傷害。就算對方是在無心之下越了界，也需要有人相當明確地讓他知道自己情緒感受，他才有機會充分明白，並學習尊重別人的情緒感受。

因此，在性別平等教育中，當我們教導孩子如何避免遭受性侵害或性騷擾時，總是會引導孩子確認自己的感受，並相信自己感受的真實性，這往往能幫助孩子避免一些受傷的風險。

說到底，情緒教育就是在培養孩子尊重自己也尊重他人的能力。因為能正視自己的情緒感受，便能做到不允許別人侵犯自己的界限；同時，也能夠關注他人的情緒，並展現對他人界限尊重的態度。

--

【文章來源】

陳志恆諮商心理師個人網站「ListenPSY」

（網址：<https://listenpsy.com/68004>）