

做孩子的 情緒探照員



嘉義縣學生輔導諮商中心

好討厭負向的感覺喔，一定得要有情緒嗎？

情緒就像天氣一樣，有時晴天、有時下雨，會經歷產生、停留、和離開。每個人每天都會經歷情緒，無論是正向或負向，有情緒的出現，才能讓我們做出反應和行動，像是：生氣是因為珍貴的東西被剝奪、難過時哭出來可以發洩悲傷、適當的緊張讓我們做事更有成效、懂得恐懼才不會讓自己陷入危險。情緒真的好重要喔！想要保護重要的東西、和人情感交流，表達想法都需要情緒的幫忙。

為什麼孩子不會處理自己的情緒？

打從孩子呱呱落地放聲大哭的那一刻起，情緒就開始出現了！我們常常會說用「心」去感受，但實際上情緒是由大腦運作。幼兒情緒的感受大約在三至四歲之間就與成人相似，稱之為情緒腦。認知發展約在十一歲之後才進入抽象、邏輯思考階段，稱之為理性腦，而平均要到二十歲左右，理性腦和情緒腦兩者之間才能好好合作。所以在良好合作之前，孩子常常會感受到複雜的情緒，只是當認知能力還沒跟上時，語言能力也會受影響，有時就會以不適當的方式表達，如：大鬧或悶著。此時，大人的陪伴方式就很重要，能不能讓孩子從情緒經驗中好好學習，也會影響孩子的情緒是否能順利發展。

我可以怎麼幫助孩子呢？

跟孩子的情緒工作，最重要的任務是讓孩子的情緒腦與理性腦能夠創造連結。當情緒腦正掌控孩子時，我們可以先幫忙孩子覺察與表達情緒，直到情緒腦感受到安定時，理性腦才有機會出來工作，此時跟孩子討論事情才會有效果。以下提供NG的情緒回應及有效幫助孩子的方法：

情緒回應地雷區



孩子的大腦、心智因尚未發展成熟，在面對孩子的情緒反應時，大人的回應方式尤其重要，以下是幾種常見NG回應，應盡量避免：

封鎖

不對孩子說：「你別生氣了！」「再哭我就懲罰你」

當情緒禁止，反而會累積更大的能量，以及造成心理上的矛盾與衝突。孩子會模仿、學習用更強烈的情緒展現，或是更壓抑自己的情緒。



不傾聽

不對孩子說：「只是小事而已」「這有什麼關係」

當大人不傾聽或忽略孩子的感受時，孩子會沒有安全感，認為自己不被重視。孩子也逐漸懷疑自己的判斷，甚至於不敢於去做出判斷。



情緒勒索

不對孩子說：「你再這樣我就不理你了！」

孩子在情緒當下，再聽到以關係和愛作為籌碼的回應時，其實更讓孩子落入情緒無法抒發和擔心關係破壞的多重難題。在多重情緒的情況之下，孩子可能也學會反勒索回去喔！



翻舊帳

不對孩子說：「你不要每次都這樣！」

影響孩子的情緒成因很多，只是孩子大多以哭鬧、生氣等，作為表面的表達。當大人尚未了解清楚就歸咎同個狀況時，會讓孩子更增加被誤解、不服氣等情緒，彼此也站在對立的位置！



情緒回應談接球



身為孩子身邊重要的大人，都需要陪同、教導孩子可以有情緒，但要學習覺察情緒、表達情緒與安頓情緒。以下提供幾個心法：



『談』論情緒

當孩子有情緒產生時，引導孩子去覺察「自己怎麼了」，談論自己的感受，可以試著這麼說：

當 （事件） 發生，我覺得 （情緒）
我感到 （情緒），是因為 （事件）



『接』納情緒

接孩子的情緒是重要的，大人在回應孩子情緒時，要從「不評價」的接納開始，不給孩子的情緒貼正面與負面的標籤。

若孩子暫時無法說清楚自己的感受時，大人也別急著要孩子一定要說出口，耐心等待。另外，大人也可以嘗試分享自己的經驗，以及這個經驗帶來的感受，不僅能作為一個示範，也能增加孩子對情緒的想法。



『求』合適行為表現

當孩子的情緒展現會傷害到自己與他人時，讓孩子先冷靜下來是重要的。可邀請孩子至安靜的角落，沉澱心情；請孩子先深呼吸 10 次等方式。

等待孩子情緒穩定後，再共同討論或提供孩子合適的方式，引導孩子的「理性腦」。當孩子下次展現出恰當的方法時，也別忘了給孩子鼓勵，如此會更加鞏固孩子對於情緒的覺察與合適表達，讓孩子也能逐漸學會自己探索和照顧自己的情緒喔！



情緒障礙觀測站

當孩子長期在生活中充滿不快樂或憂鬱等負向情緒、無法和同儕及教師建立或維持滿意的人際關係等狀況時，可能是在情緒調節上產生障礙。要判斷孩子在情緒調節上是否達到障礙，有幾個小指標可以觀察：

- 當情緒狀態嚴重影響生活，且持續一段時間。
（依照不同情緒障礙診斷，常以 6 個月或 12 個月以上的時間作為判別）
- 情緒狀態、行為明顯跟同年齡或同社會文化不同反應。
- 影響的範圍除了除學校外，至少在家庭、社區、社會或任一情境中也適應困難。
- 非智能、感官或健康等因素直接造成的結果。

※ 注意：情緒障礙的診斷需至醫院診斷才能確診不是所有情緒控管不佳的小孩都有情緒障礙喔！

資源連連看



- 嘉義「張老師」 1980 轉 41
- 嘉義縣家庭教育中心 05-3620747
- 爸媽 call-in 教養專線 0800-532-880
- 哎喲喂呀兒童專線（針對兒童）0800-003-123



嘉義縣學生輔導諮商中心

- 提供嘉義縣老師及家長諮詢服務
- 學校轉介後提供學生輔導服務
- 學校在遭遇重大危機事件時，提供諮詢、心理諮商、資源連結、班級輔導
- 提供心理衛生輔導的相關資訊與文章
- 辦理研習活動，提升學校輔導人員的知能。

電話：(05) 2949193、0972924336

搜尋：嘉義縣學生輔導諮商中心

