

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

