

做孩子的情緒教練

情緒的背後？

- 其實，情緒只是最表面的反應。相同的都表現出大笑的人，可能背後的原因是不一樣的。例如：有可能這個人因為得到東西開心所以大笑，來表達自己的開心；也有可能是因為做了一些不好意思的事，擔心被數落時，於是用笑笑的方式表現。再一例，二個人同時在哭，一個可能是喜及而泣，另一個可能是悲從中來。
- 所以面對表面的情緒狀態，您可以做的事就是等待耐心觀察與當個聽眾。我們常說情緒要有出口，所以在情緒出現時，不論是開心或是難過的，都會急於找人分享，而當你急於想表達時，對方則是先給你建議、轉話題或是引發他自己相同的情緒面而洶洶不決時，我想這個情緒的出口，可能暫時需要轉到其他可以真正協助出去的地方了。
- 衛教部份，提供您在與孩子互動上，如果產生了一些情緒部份，特別是孩子的情緒部份，是因為外在的因素而影響的，這時你可以參考並修正一套您自己的處理技巧，比方說，你下班回來時，看到正下課回來的孩子正哭喪著臉寫功課，你很想上前關心他，但是自己因為下班後也很疲累，這時也許你可以這麼做：

當家長有情緒時？

- 如果你趕時間要出去、或是你今天生理與心情狀況都不是很好的情況下，或許你可以出去散步、小睡一會、運動或去做一些會讓自己開心的事，先讓自己放鬆，等自己的情緒高峰過之後，再處理孩子的狀況。
- 可以提前與孩子約一對一聊聊的時間（如：等會八點時，媽媽想和你談談今天在學校的狀況或是討論這個問題）。

當孩子有情緒時？

- 注意孩子的表情與肢體語言所表達的情緒訊息（生氣、難過、挫折、失望……）
- 先緩緩，別急著告訴孩子該怎麼解決問題
- 先聽聽孩子的立場上，遇到什麼困難
- 把孩子說的內容，表達出來，讓孩子知道你有在聽他說話。
- 描述孩子當下的情緒，回饋讓孩子知道，並分享你的感想，但不做強烈的建議與要求。

參考資料：

Parent-Child Interaction Therapy (2nd ed.). (2011). Springer

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1241
- 制訂單位/日期：復健醫學臨床心理組/110.09.10
- F-4200-PA-014

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮