

# 情緒教養

希望孩子能健康快樂，  
成為他自己也喜歡的樣子。



不論甚麼學歷或是工作，在教養的世界都是新手，不同的孩子，需要不同的方式，都可以嘗試，擷取合適的部分，邊走邊調整，找尋適合自己與孩子的方式，以下提供LOVE四步驟，作為與孩子共同成長的提醒。

## Leave | 離開當下，讓自己冷靜

面對孩子的暴走行為、情緒，父母容易被激發「戰鬥」模式，最終出現硬碰硬的情況。

想要接近孩子的內心，看見行為背後，第一步先軟化態度，可以離開一下喝水、或深吸幾口氣再開始，成為孩子情緒穩定的模範。

## Observe | 觀察，「非語言訊息」

可以用穩定的狀態去聽時，通常孩子說事件經過都是說別人，很難說自己怎麼了，因此觀察孩子的表情、動作呈現出來的「非語言訊息」，會是理解情緒的重要關鍵。

例如：「眼睛一直眨、搓手」可能焦慮、緊張；「放空、文不對題」可能有極度恐懼；「胸口起伏大、握拳」可能生氣、忿忿不平。



## Vary | 「變」了，重新認識彼此

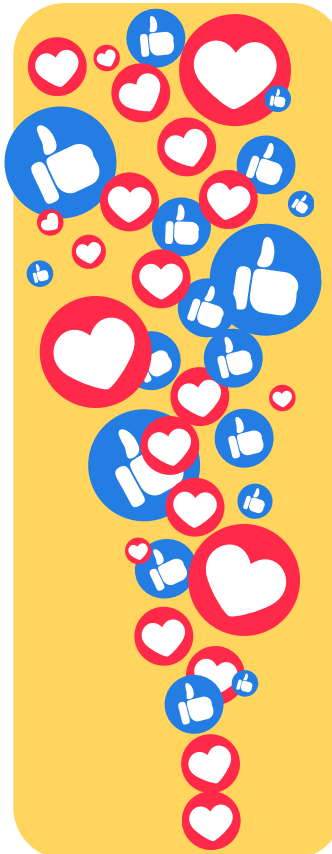
青春期的賀爾蒙及自我的發展容易造成情緒不穩定，尤其是成長過程中面臨「尋求自我認可」，面對他人與自己不同的意見時會格外敏感、自我矛盾，容易讓情緒變得混亂。

從生理角度來看，大腦中掌管情緒的邊緣系統，通常在青春期發展完成，但掌管自制力及決策的前額葉卻需要在20歲以後才能長成，因此情緒一來，青少年會暴衝，跟以前的「乖小孩」完全不同。

## Empathy | 同理心，處理情緒再來事件

放下「事件的討論」、「爭辯行為的對錯」，與孩子一起去經歷當下情緒的場景，家人想要理解你，若父母可以幫助孩子理解自己，如何產生情緒與想法，並好好把情緒發洩出來。

情緒調節過後，當理性的能力出現，這時再去談事件的處理及如何適當的因應，更能降低未來發生機率。



節錄選自：親子天下-冷靜、觀察再同理 LOVE四步驟陪伴青少年面對情緒風暴

推薦閱讀：親子天下-育兒可以生氣，但要練習如何好好生氣

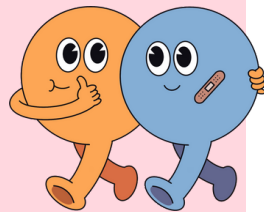


## 我想幫幫朋友，可以怎麼做？

## • 傾聽與看見情緒

承認情緒的存在很重要，當朋友分享時，認真傾聽而不去評論情緒對錯是非。

當人們感受到被傾聽和理解，會緩解情緒帶來的困擾，同時感受到你對他的重視喔！



## • 幫助他們看見情緒背後的想法

有時朋友自己都不清楚為什麼會有這種感覺，通過提出開放式問題、反思你聽到的內容並結合對朋友的認識，幫助朋友找到情緒的背後其實隱含著甚麼。

## • 情緒紓解與尋求幫助

在能幫助的範圍，陪伴朋友放鬆，如：唱歌、運動，或是甚麼都不做一起放空，好好地陪伴彼此。

如果持續的陷在情緒中，遲遲無法恢復，甚至影響生活作息等，鼓勵他向信任的家人、師長尋求協助。

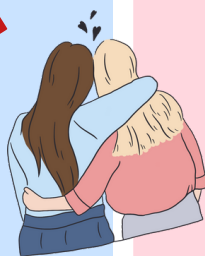


## 情緒滿載

## 我可以怎麼辨識/自助/助人

明明是件小事，之前碰到類似情況，沒有感覺那麼的不舒服，但又出現時，卻引發很大的情緒；沒甚麼事情，莫名的感到情緒低落、想哭，面對這樣的情緒，久久無法平復。

這些狀況都是情緒在跟你敲門，在提醒你，這些情緒已經超過你的身心負荷了，需要你好好的去面對它、關注它、處理它。



## 感受身體反應

關注這個情緒影響我們身體哪些部分，像是覺得胸口悶悶的？或是覺得胃緊緊的，也可能是頭脹脹的。

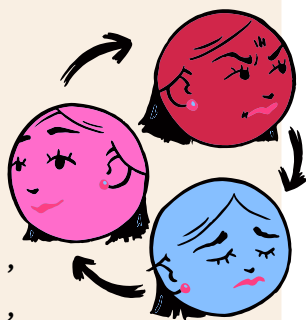
每個人的反應不完全相同，但情緒常常都會在身體上顯示它的存在。



## 辨識情緒

試著辨識當下情緒是什麼，是生氣嗎？還是難過？又或是覺得受傷呢？

有時候表達出來是生氣，但生氣背後其實可能是擔心，可能某些情緒不被允許出現，又或是不被自己接受，所以換了一個樣子呈現。



## 我可以怎麼幫幫自己？

以下是輔導室提供簡單三步驟，希望同學們在情緒滿載時能試著照顧自己，並勇於求助！

1. **停**下來深呼吸：緩慢深呼吸，並專注於空氣進出身體的當下，不加判斷地意識到自己的想法和感受，有助於減少負面情緒的強度並促進平靜感。

2. **看**見自己的需求：看看能為目前的自己做甚麼？洗個熱水澡、吃頓好吃的、好好睡一覺，或是透過文字或是圖畫記錄當下的狀態，在不傷害自己與他人前提之下好好照顧自己。

3. **聽**聽不同的聲音：平靜、放鬆後，重新撿起解決事情的能力，當覺得困難不知如何是好時，適時地聽取重要他人的想法且勇於求救，懂得求助是一種能力，而非弱點。

