

座號： 姓名： 爸媽閱讀完請簽名：

親愛的合作夥伴，晚安。

最近，一位媽媽來信提到，自從知道孩子小時候的情緒控制跟他大一點時的學業成績，以及他長大以後的成就有相關後，她就一直想幫孩子做好情緒控制，但她孩子今年三歲，動不動就在地上大哭大叫，她問該怎麼辦？這讓我想起我們班上的幾個孩子，在逐漸磨合的氛圍中，也都伴隨著情緒的產生。

很多時候，孩子發脾氣是他不知道如何表達他的需求，當他的預期跟大人的預期不同時，他會因極端失望而爆發情緒。所以，我們可以及早教孩子如何表達情緒，不要讓孩子養成用肢體來發洩情緒的習慣。

美國密西根州早教計畫的學者在訪談低收入戶時，發現十八個月到兩歲尚在學步的幼兒，就已有情緒上的問題，他們後來成為問題兒童的機率比別人高兩倍。因為預防勝於治療，所以密西根州立大學的研究者就找了八十九名這種孩子來參與實驗，要求母親每天跟孩子一起看無字的繪本，告訴孩子書中所描述情緒的名字，並把這個情緒和孩子的生活經驗連結起來。

例如，書中女孩的小狗不見了，她難過的哭，母親就要說：「你記不記得你找不到小熊維尼時，也是一直哭，晚上還睡不著？這種感覺就叫悲傷。」「你想哭、想找媽媽……是不是？」母親要說明每種感覺通常會出現的情境，並詳細描述它們的特徵，讓孩子知道每個人都有情緒，你可以用這個名字去告訴別人你現在的感覺。

七個月後，研究者再去家庭訪問，發現這些孩子學會正確表達他們的感情、需求和希望後，他們行為的問題就減少了很多。自閉症的孩子常會大發脾氣，可能也是因為他們有口難言，無法正確說出心中的意思，一直被人誤解，忍耐到最後，情緒就爆發了。

至於為什麼要找低收入戶？因為窮人家孩子從父母身上聽到的詞彙比較少，父母也比較不跟孩子說話。很多人以為孩子年紀小不懂事，不必浪費力氣跟他說話，這是以前的觀念。

孩子的學習是一出生就在進行了，美國哈佛大學的研究者發現，父親只要一週三天回家吃晚飯，孩子到四年級時的詞彙就會比別人多，因為父母在餐桌上會討論一些大人間的事情，用到的詞彙就比母親照顧孩子生活時來得豐富，雖然父母並沒有跟孩子說話，但同在桌上，有聽到就有幫助。

(分享內容來源取自洪蘭\_情緒管理一書)

## 父母是最重要的情緒老師

台灣的父母很棒，非常重視親子關係。今天我們要叫父母、成人來為自己進修學東西很難，可是今天如果是為了孩子，很多父母就赴湯蹈火，在所不辭。

換個角度來說，有孩子是值得感恩的一件事情，因為孩子的緣故，父母重新再被教育，重新去修復自己成長過程中的失落。父母想要幫助孩子、教養孩子的同時，其實也在重新教養自己，我覺得這是一個很棒的互動關係。

若是能夠體認到兒童情緒能力的重要，適當的給予引導，兒童可以發展出較成熟的情緒能力。孩子小的時候，當情緒發生時，父母可以先描述情境，再以適當的情緒語彙標示出小孩當時的情緒狀態。

情緒語彙的學習非常重要，可以幫助孩子把內在感受正確而清楚的表達出來，並與他人進行情緒的溝通。當孩子學會足夠的情緒語彙可以進行情緒的溝通時，父母和老師就可以進一步引導孩子去認識情緒的本質，幫助孩子了解情緒不見得是情境決定，主要關鍵在於當事人對情境的解讀。

另一方面，也提供父母在家引導孩子的方法，經過雙方的努力，我們期待孩子會慢慢的掌握自己的情緒，更專注於學習。可常和小孩說：「或許我們不能改變情境，但可改變自己對於情境的解釋。因此，發生的事情不能決定我的情緒，我們可學著處理自己的情緒。」

## 父母小撇步：暫停、平視、充電

1. **暫停**：離開現場。鼓勵大人情緒不佳、或對孩子行為不滿意，即將失控時，可先深呼吸舒緩情緒，或者轉身喝水、上廁所等暫離現場，就能降低衝動而不理性的行為。
2. **平視**：尊重孩子。與孩子溝通時，蹲下身與孩子等高、平視，避免用大人威權壓迫孩子，或者衝動之下毆打孩子。
3. **充電**：接納自己。大人也要照顧心靈健康，可與家人或朋友，結成育兒團體，共同分擔育兒壓力，適時轉換情緒，可避免遷怒在孩子身上。

情緒是上天給人最美的禮物，不論是喜怒哀樂，都讓我們有機會深刻體驗人生的滋味，情緒的學習對孩子與我們都是一生的歷程。但願，孩子在年幼的時候都可依照他真實的情感被接納，得到適時適當的幫助，從愛中得到真正的自由。