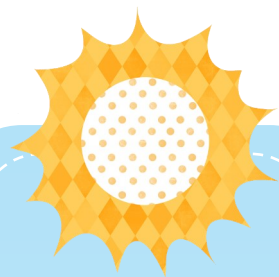




作者/姜佳妤

出處：<http://littlefishmom.com/parenting/when-kids-lose-temper/>

(雙峰國小輔導處提供分享)



當孩子因受到責罵而情緒失控時

親子家庭生活，不只有歡笑，也有候會面臨到挑戰、生氣、難過的時刻！當孩子面臨到問題，這便是親子教養真正需要發揮功能的時機啊！

我們做父母的，一定或多或少遇過孩子在學校、祖父母家、甚至是在自己家裡，因為做錯的一些事情，而被責罵！每一個孩子面對責罵、做錯事情後的羞愧感的方式都不一樣！有的孩子是默默承受，知道自己做錯了，然後回家的路上大哭一場，有的孩子是一回到家都跟媽媽說今天被老師罵了，然後希望你安慰他，有的孩子是根本不說，就當錯沒有這件事情發生…。有的孩子個性比較直率一點的，可能就在父母來接的時候，就在所有人面前大聲的說出來了…。

有些少部分的孩子會在挨罵之後，還不認錯，覺得自己沒有做錯…。基本上，每一個孩子，甚至每一個人，都有避免痛苦、趨向快樂的習慣。每一個孩子，都害怕被責難、被懲罰！在國小任教，基本上我也是發現很多孩子其實大部份在家裡跟爸媽分享的都是「自己的好事」，當他不小心犯錯時通常很少告訴家長（因為知道爸爸媽媽會再罵一次、再念一次他們）如果你今天接回家的小孩，是嘟著嘴巴、眼角泛紅，可是不管你怎麼問，他都只是搖頭，然後吸一吸鼻子，看著窗外，可能看著看著有觸感傷情地掉下了淚！甚至開始抱頭痛哭，那就一定是學校發生什麼事了！

很多時候，孩子會因為自尊心受損的關係不願意當場說，而導致孩子上了車、回家寧願自己一個人默默地哭、也不願意告訴你的原因…。這時候其實最好的處理方法，就是讓自己成為孩子可以休息、情緒能在其中安全宣洩的空間。先不要急著問「發生什麼事、我去打電話問老師、你怎麼了啊？」先吸一口氣，想像自己是一個非常大的空間，讓孩子可以在其中安心的休息，





想像自己是一個平靜的角落、一個可以靠岸歇息的港灣、一棵可以讓佛陀坐在它之下成道的菩提樹通常還孩子會大哭、非常生氣，有那麼大的情緒起伏，是因為他還在學習表達自己心中感受到的情緒，許多的情緒對孩子而言其實是很陌生的，他沒有辦法用言語形容感受到的情緒，也無法用我們大人所謂「適當的方法」來表達還有發洩出來…。

我們可以想像孩子在這過渡時期都很像是綠巨人浩克，太多的能量、太強烈的情感，所以會有很強烈的表達！所以對我們大人而言，有時候孩子會因為一件事情而有過度地反應、或是太激烈強度太大的回應，做父母會因此而感到煩惱還有憂心…我們要懂得分別「孩子的情緒」跟「孩子的真正本質」，有時候孩子表達出來的是他的情緒，不是他的本質！

一旦我們把可以把孩子的真正本質，跟孩子那一剎那間表現出來的分別出來之後，做父母的就可以冷靜多了！

孩子一直到青少年時間中間，都需要一直與自己的情緒、自己的身體作適應、去瞭解自己，所以很多行為表現出來比較劇烈其實都是正常的！這些都是孩子正在學習控制他情緒、學習瞭解他自己內在身體感受的過渡階段！

父母在這個時候，能做的就是陪伴，還有「以瞭解孩子感受為前提的溝通」，（就是先不帶有批判、責難、或是馬上想要理清誰對誰錯的想法）每一個孩子都需要被瞭解，他的每一個反應其實背後都有一個需求需要被滿足，當孩子完全地被瞭解之後，他的情緒就會慢慢地緩和下了…。

緩和下來之後，如果小孩已經回到正常的狀態了，再跟他慢慢地談他可以怎麼樣的改進、或是之前做的事情其實是很危險的，所以以後不可以這麼做…。有的孩子情感比較纖細一點的（很容易一講到情緒馬上回覆到激動的狀態），其實需要等個一兩天，當他心中把這件事情慢慢地沈澱下來之後，在他比較平和、快樂的場合裡，再跟他談行為可以改進的地方、還有做錯事的部分！

每一個孩子的個性都不同，最重要的是瞭解自己的孩子，他到底需要怎麼樣的支持（當然不是盲目地支持），用自己的方法，讓他知道自己被愛、被支持！加上一些溝通技巧、多一些瞭解（不管是身理還是心理），相信每一個爸媽一定可以創造出非常棒的家庭情感！

