

輔導孩子情緒問題的基本功

文：黃奕偉臨床心理師

首先，在處理孩子情緒問題的面前，大人得先學習「覺察」自己的情緒，控制自己的情緒。

「覺察」不單單只有認識，而是您當下情緒爆發出來的時候，您其實是可以注意到自己所處的情境！當情緒出來的時候，您可以覺察自己的身體變化，以及馬上感覺到自己那副容貌所帶給孩子的震撼！並且可以表現出生氣就生氣，然後說停就停的功力！如果您控制的住，那您要發脾氣就發脾氣，我想這是沒關係的，因為每個人本來就會有脾氣，只是「您要能駕馭脾氣，而不是變成脾氣在駕馭您！」

不管您是要討論孩子的情緒特質？或是孩子當下的情緒成因？當您在為孩子的情緒問題傷腦筋時，首先要釐清的就是「外界因素」。

如果不先釐清外界因素，您一定就會在孩子身上拼命思考和打轉，譬如說：幫他上課的時候他不配合，您就會懷疑是不是他不用功？逃避學習？但結果可能都不是，原因可能是因為您把療育課程安排太多、老師太嚴格、教室太陰森可怕或是孩子生理/身體因素(像是：沒吃飽、沒睡飽或過敏等等)。

當您已釐清好外界因素後，接著要做的可能是先調整外界因素，讓孩子壓力降低，以減緩情緒壓力。

有時候瞭解孩子情緒的成因和情緒特性後，您就會發覺孩子原來就是這樣？，家長根本不用過度干涉/矯正他，而是順其自然就好。

只要能做到前述幾點，之後當您再碰到孩子情緒失控時，不僅更能同理孩子，也能儘速掌握孩子的情緒特性，並且依照當時狀況創造對孩子情緒特性最有利的情境，讓孩子的情緒可以盡快穩定下來。

