

情緒是什麼感覺？——從「畫情緒城堡」開始，陪孩子認識心情

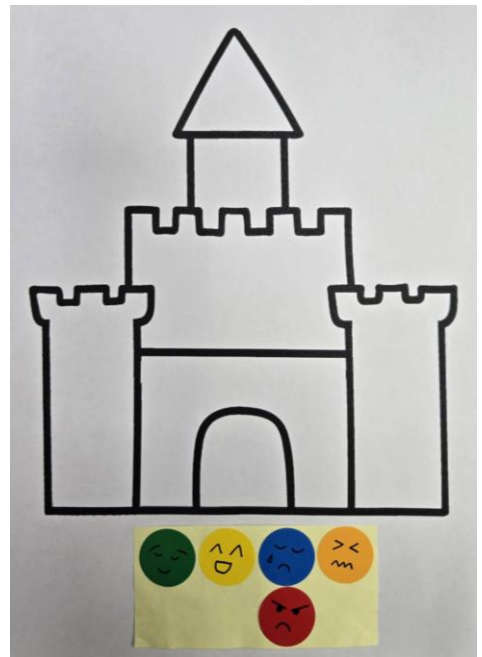
臨床心理師 廖玟涵

情緒的感覺到底是什麼呢？當孩子說不出來時，其實畫圖也是一種表達的管道，讓「心情」這個抽象、模糊的概念，可以具體的表現出來。

在家中，家長可以跟孩子一起畫「情緒城堡」，這座城堡中住著五位基本情緒小精靈：開心、生氣、難過、害怕和平靜，五位基本情緒小精靈，如果孩子富有想像力，可以直接讓孩子在空白紙上自由創作畫心中的心情城堡及小精靈的樣貌，若是孩子不知道如何開始，也可以提供城堡的著色圖、表情貼紙，再讓孩子從中延伸創作。

在這個活動中，家長可以一邊陪伴，一邊描述各種情緒小精靈的特徵，包含這個情緒帶來的身體感受，以及可能要告訴我們的訊息，例如：

- (1) 開心：會讓人有活力、可以讓人樂觀面對事情，眼睛有的時候會眯起來、臉上的嘴巴會翹起來、會發出哈哈哈哈哈的聲音。
- (2) 生氣：幫助我們知道遇到不公平、不喜歡的事，身體會感覺緊緊的、手臂會硬硬的、會想要大叫或跺腳，眼睛也會瞪大。
- (3) 難過：可以讓不舒服的感覺發洩出來，告訴讓我們可以休息一下，會覺得累累的、感覺甚麼都不想要、想要流眼淚。
- (4) 害怕：可以讓我們知道可能有危險，要小心安全、保護自己，身體會冷冷的、緊緊的，想要有人抱抱我、想要躲起、想要逃跑的感覺。
- (5) 平靜：身體很舒服、輕鬆、放鬆，沒有什麼特別的感覺，也沒有什麼想法，就像是舒服地躺著一樣。



這些情緒的身體感受，或是想告訴我們的訊息，沒有絕對的答案，有時也可能會有兩個、三個情緒同時出現，藉由這樣有趣的小活動，讓孩子學習情緒到底是什麼感受，來增加情緒辨識能力。

平時可以和孩子聊聊天，聊聊今天發生了什麼事，開心、無聊、生氣的等等，透過這個機會，讓孩子練習描述自己的感覺，去覺察和辨識自己有什麼心情。有時還孩子也可能不知道自己是什麼心情，或是不知道要怎麼表達感受，家長可以先示範，和孩子說說自己今天遇到、看到的事，然後特別去描述心情、身體狀態，以及這個心情帶來的想法或訊息。

這些練習是為了當孩子有情緒、反應比較激烈時做的準備，因為很多時候，孩子在情緒激動完後，自己也不知道自己怎麼了，而旁人也沒辦法立即知道孩子的狀態時，這可能會再次讓孩子不開心，感覺心情好像沒有被同理到，所以藉由平常的練習，累積孩子對身體感受、情緒訊息的了解，才能讓孩子在發洩完情緒、緩和後，能比較快的知道自己怎麼了，並可以試著自己說出來，漸漸地建立情緒表達的能力。