

## 我怎麼了？——帶孩子練習情緒覺察的「畫中有話」

臨床心理師 廖玟涵

孩子在互動中，有時出現情緒反應，卻說不上來那是什麼感覺，此時，若能有一個具體的情境與適當的引導，便能協助孩子逐漸發展出辨識、表達與調節情緒的能力。

在家中，家長可以跟孩子一起玩畫圖小活動，首先每人準備一張白紙，先在紙上畫自己想畫的東西，畫5分鐘，時間到了，將自己的畫往旁邊傳，讓下一個人來幫自己的畫添加東西，畫3分鐘，依此類推，讓所有人都輪流畫到別人的畫。

當孩子發現自己的畫被別人「加東西」時，可能會有各種情緒反應：不滿、生氣、失望、受傷，甚至想哭或大叫，這些反應正是練習情緒覺察的契機，也是讓孩子了解每個人都有自己喜歡和不喜歡的部分，從中學習適度的忍受，我可以有情緒，但我也可以學習選擇適當的表達方式，而不是立刻用丟東西、推人或大叫來反應。從活動中家長可以適時帶孩子進行情緒覺察練習，例如：

- 「你剛剛看到別人畫在你的圖上時，有什麼感覺？」、「是生氣、難過、討厭、憤怒，還是緊張？」
- 「你覺得自己為什麼會有那個感覺呢？」、「是因為這張畫你很用心，不想被破壞？還是你覺得別人沒有尊重？」

這樣的對話，不只是幫助孩子說出情緒，更是引導他們認識情緒背後的想法與需要。

而當孩子的表達能力有限時，他們也許只是皺眉、推開畫紙、說「我不要」，但其實背後可能是「我很生氣，你沒有問我就畫上去了」，此時，不需要急著糾正孩子，家長可以示範怎麼把感受說出來：

- 「如果是爸爸／媽媽，我可能會覺得有點不開心，因為我很喜歡我剛剛畫的那一塊。」
- 「你覺得你是不是也有點類似的感覺？」
- 「如果是OO，他可能會說：『哇，變成一幅合作畫！』，那你是比較像OO，還是更希望自己的畫是自己完成的？」

這樣的對話，不只是幫助孩子理解自己，也讓他知道情緒可以不只有一種答案。

活動中，也可能出現另一種情境：孩子畫的東西被別人說「不好看」、「我不喜歡」，而面對這樣的情況，孩子同樣會有情緒反應，這時，家長同樣可以引導孩子去感受與思考：

- 「你聽到他這樣說，你覺得是什麼感覺？是受傷？還是覺得生氣？」
- 「你為什麼會有這樣的感覺？是因為你很喜歡你畫的東西，不希望被批評嗎？」
- 「你覺得別人說這樣的話，是不是因為他有不同的喜好？」

同時也可以幫助孩子理解：「我有喜歡和不喜歡別人的地方，別人當然也可能有。」，尊重彼此的感受，是學習共處的重要一步。最後，再引導孩子練習問題解決，例如：

- 下次我想加東西時，我可以先問對方：「我可以畫在這裡嗎？」
- 如果我不喜歡別人畫的地方，可以說：「我比較喜歡原來的樣子，可以留這邊給我畫嗎？」

這樣的練習，讓孩子在一個安全、有趣又富挑戰性的情境中，真實感受到情緒的起伏、經歷情緒的波動，並練習如何理解、命名、表達與調整。