

親子教育之 情緒引導

Ruby Chan

什麼是情緒引導？

情緒引導是幫助孩子：

1. 了解他們經驗到的情緒
2. 了解為什麼會產生這些情緒。
3. 該怎麼樣處理這些情緒。

如何作情緒引導？

- 安慰、聆聽、了解他們的思路和感覺。
- 協助他們認識和了解自己。

情緒引導的目的

- 讓孩子感覺被愛、被支持、被尊重和被重視。
- 家長能更有效地作出規限及解決問題。
- 孩子更懂得去愛和服務。
- 孩子更懂得去應對壓力和令人煩惱的場合。
- 孩子更有能力管理自己的情緒：
 - 認識和接受自己各種不同的情緒
 - 懂得更有效地表達它們。

孩子的得著

- ▶ 感覺被愛、被支持、被尊重和被重視的孩子將會成長為健康和快樂的成年人。
- ▶ 根據研究報告，這些孩子：
 - ▶ 學業成績比較優秀
 - ▶ 情緒控制能力較強
 - ▶ 負面的情緒較少
 - ▶ 體格比其他的孩子好
 - ▶ 社交能力較強、↑ 愛心、↑ 同情心、↑ 寬容和適應能力、感覺敏銳、應對壓力能力↑
 - ▶ 他們邁向成功人生的機會比其他孩子高！
 - ▶ 青少年暴力、吸毒、濫交、自殺、反社會行為等等減少。
- ▶ John Gottman 研究報告：情商比智商更能斷定一個人是否會有快樂和成功的人生和家庭生活。

情緒引導的五個重點

- I) 了解你自己的感受。
- II) 孩子經驗負面情緒是培養親子關係的好機會。
- III) 用同感心去聆聽、了解並驗證孩子的感受。
- VI) 標籤孩子的情緒。
- V) 解決和處理那些導致負面情緒的問題。

I) 了解你自己的情緒

- 你父母是怎樣對待悲哀和憤怒的情緒？他們有沒有覺得這些情緒是很自然的？
- 當有其他家人不開心的時候，他們願意花時間去聆聽嗎？
- 你的家人在經驗恐懼、憂傷和憤怒的時候是否有彼此支持、安慰和引導？

了解你自己的情緒（續）

- 在你家中，憤怒是否被視為富有破壞性？這怎樣影響了你處理憤怒這情緒？是否也影響了你處理孩子的憤怒情緒？
- 恐懼是否被視為懦弱？你是怎樣處理恐懼的？
- 在你的家中，悲傷是否被視為自憐？你是怎樣被教導處理悲傷？
- 悲傷、憤怒和驚怕是否被視為一些不應該有的負面的情緒？

了解你自己的情緒(續)

處理情緒三步曲：

1. 察覺
2. 承認
3. 接受

了解你自己的情緒(續)

- 憤怒
- 怨恨
- 害怕
- 悲傷
- 內疚
- 後悔

懂得引導孩子情緒的家長

他們相信和研究指出的一樣：

- 孩子的情緒是重要的。
- 情緒永遠是OK的，行為可能會不對。
- 經驗負面的情緒是重要的。
- 孩子經驗負面的情緒是親子關係培養的好機會。
- 了解孩子情緒的起因是重要的。
- 負面的情緒是孩子學習解決問題的好機會。

(II) 孩子經驗負面情緒是 培養親子關係的好機會

- 用解釋去開解孩子不是常常有效 → 往往會演變成爭論
- 容許及幫助孩子表達情緒。
- 花時間與孩子傾談。
- 幫他們標籤情緒。
- 讓孩子覺得被了解。
- 舉例…

(III) 用同感心去聆聽、了解 並驗證孩子的感受

- ▶ 孩子需要感受被了解才有能力接受糾正。
- ▶ 把自己放到孩子的境況去探討。
- ▶ 及早注意孩子的情緒變化，在還沒有惡化之前馬上處理。
- ▶ 尊重及重視他們的情緒：讓孩子學會尊重自己的情緒。

富有同感心的家長

1. 注意並洞察任何有關孩子情緒的物
理證據， 如孩子胃口不好 。
2. 聆聽孩子的言下之意 。
3. 用想象力把自己放在孩子的境況裡
去感受他們的感受 。
4. 用溫和及不作判斷的言詞去表達你
所洞察、 聆聽、 想象到的一切：
幫助孩子標籤他們的情緒 。
5. 用心去感受他們的感受 。

用同感心去聆聽、了解 並驗證孩子的感受（續）

- 當孩子感覺他們的經驗被了解後，讓他們知道這些情緒全是OK的，即使行為有問題。
- 分享你觀察得來的訊息，舉例：你今天不大講話…我憂慮的時候也會比較少講話。
- 避免問孩子你已經知道的問題(試探會減少信任)，直接說出你的感受。如誰弄髒了地毯？
- 分享你的經驗和感受：讓孩子了解他們的感受是正常的。

(IV) 標籤孩子的情緒

- 說出你觀察到的情緒：失望、憤怒、悲傷等等，孩子不認識自己的感受。
- 幫他們把不懂形容的感覺轉化成能識別的感覺 - ‘正常化’。
- 研究指出：簡單的標籤行動有安撫的功效，能促進孩子從難受的經驗裡面恢復過來。
- 說出他們的感受，而不是告訴他們應該覺得怎樣！ 如你別生氣， 你們是好朋友嘛！

Emotion faces

不同的表情/情緒

聆聽技巧 和 同感心 練習

(V) 解決和處理那些導致負面情緒的問題

- 設界限：把情緒和行為分開處理。舉例：他拿走了你的玩具，你很生氣，我也會呀，這是很正常的，但你馬上推他是不對的…
- 識別目標：問你的孩子想要怎樣。
- 鼓勵他說出他能想到的不同解決方法，即使方法不可行，不要馬上指出，暫時不要提供答案，用問題幫他探討各種方法是否可行。

解決和處理那些導致負面情緒的問題 (續)

- 評估提出的方案：
 - 這方法公平嗎？
 - 這方法通嗎？
 - 這是否安全？
 - 你會覺得怎樣？ 其他人會覺得怎樣？

解決和處理那些導致負面情緒的問題（續）

- 引導孩子選擇解決的方案：
 - 從錯誤中學習，只要問題不大。
 - 幫助孩子計劃如何實踐解決方案。

先情後理

如有必要

➤ 處理孩子不當的行為

情緒引導 角色扮演