

## 第二單元

# 情感練習曲： 情感的滋養、表達及管理

### 本單元重點

1. 認識關係中的情緒與情感。
2. 陪伴孩子辨識情緒，並學習合適表達情緒的方式。
3. 鼓勵孩子經驗、表達自己的情感，並透過適切表達情感以建立健康的關係。

## 一、暖身活動

在本單元開始前，讓我們先來回憶自己在青春時期，怎麼表達情緒與情感的？

1. 會跟好友在聚會時，抱怨或批評某些不順眼的人，尤其好友跟自己是同一國，談論時特別感到開心。
2. 看到心儀的對象在眼前，縱使有千言萬語想說，卻總是緊張地說不話來，感到不知所措。
3. 當兵時被兵變，但礙於「男兒有淚不輕彈」，所以將痛苦壓抑於心中，獨自默默承受。
4. 看到爸爸加班夜歸的身影，感到心疼想要過去拍拍他，但礙於面子，於是選擇默默倒杯水放在他面前。

您是否也有過上述的經驗呢？在我們的青春歲月裡，哭與笑豐富了我們的人生，如今孩子也進入青春期，他們也會經歷各種情緒與情感的洗禮，這時我們應該好好地陪伴孩子去覺察生活中的各種情感與情緒，並與孩子學習以洽當的方式表達情感與情緒。





## 二、認識情感

人的一生中可能會擁有許多關係：家庭關係、人際關係、伴侶關係、同事關係等等。不論是哪一種關係，我們都會對關係中的重要他人有所期待，會持續地投注心力與關注，透過各種方式將我們的情意傳達給這些人；越是在乎且珍惜的關係，我們的情緒及心思就越是容易被牽動。**在關係中，適當的情感表達是建立在平等且相互尊重的關係上**，例如：關心、支持、陪伴、信任、照顧、撫育、溝通...等；不適當的情感表達則建立在不安全、不信任或者權力地位不平等的關係上，像是：勒索、威脅、恐嚇、哀求、報復、監控、暴力、自殘或自殺...等。例如一對伴侶分手後，某一方為了挽回這段感情，可能採用自傷的方式表達內心的渴望，傳達自己有多看重對方，藉此讓對方看見自己的誠意；自傷行為的背後代表著與對方修復關係、重新建立連結的意願，但這樣的行為不僅傷害自己的身體，也可能使對方擔心起自己的人身安全，而更不願意回復到原本的關係，這就是一種不適當的情感表達方式。



## 三、認識情緒

我們可能遇過這樣的情況：孩子出去玩回到家後，和我們分享與朋友聚會的愉快經驗；孩子在學校與好友吵架後，回家後仍難掩怒氣，也為當時說出傷害好友的話而感到懊悔；又如孩子為了自己喜歡的網友的留言內容，導致心情大起大落。這些例子在在說明了，情緒在我們的生活中無所不在。孩子的情緒、情感，流露出他們對於關係的在乎與重視，**一段關係是否健康，**

**取決於一個人是否具備適當的情緒管理及表達能力，若我們希望孩子擁有健康的關係，就必須協助孩子認識情緒。**

情緒，是一系列感覺、思想及行為綜合起來的心理及生理感受。最基本的情緒有：喜悅、憤怒、悲傷、恐懼、厭惡、驚奇...等。隨著青少年認知發展的成熟及環境複雜度的增加，我們受到環境刺激所引發的情緒會越來越細膩，像是：忌妒、羞愧、自責、窘迫、害羞、驕傲等等，甚至是混合兩種以上更為複雜的情緒，好比：愛恨交織、喜極而泣、既期待又害怕受傷害等。

在成長的過程中，孩子會經驗各種情緒，並先從可信任的環境及對象身上（例如：家庭、學校）學習如何表達情緒。接著，在步入青春期後，因為身心發展更加成熟，孩子開始對他人產生欣賞、愛慕、喜歡的感覺；當對方成為自己內心在乎的人，其一舉一動就容易撥動自己的心弦，如同以下的例子：



小齊

告白後卻被對方拒絕，心裡悶悶的，感到很沮喪。



小帆

看到好友跟別人很要好，覺得自己被忽略，所以翻桌子。



小艾

自從跟女友交往後，心裡總是喜孜孜。



正值青春期的孩子對小齊、小帆或小艾的心情、感受都不陌生，這樣的現象告訴我們，關係深深地影響著人的情緒，孩子有可能一會兒衝向雲端，轉眼間卻跌落谷底。可惜的是，社會常常低估了情緒的價值，也缺乏對情緒的認識。社會往往有性別刻板印象，例如認為情緒是一件不成熟、不理性、女性化或軟弱的事，並用「多愁善感」、「情緒化」等字眼來稱呼女性；「男兒有淚不輕彈」也是社會中常見的性別刻板印象，使得許多男孩為了符合社會期待，總是壓抑自己的悲傷情緒、無法好好發洩，久而久之只能轉化以憤怒的方式來表達。

每個人都曾在某些時刻感受到憤怒、嫉妒、仇恨、狂喜、害怕、羞愧等情緒，這些情緒反應是非常自然的。我們之所以害怕、避諱談論情緒，是擔心我們會被情緒所左右、控制，進而做出失控的行為。舉例來說，近年來許多社會新聞都提到無法挽回的憾事，像是引發民眾譁然的各類型情殺案件，有人因為感情失利而對前任交往對象潑硫酸，或者引爆瓦斯企圖與對方同歸於盡等，許多重大社會事件的發生，使得實施情感教育的重要性引起更多的討論與共鳴。如果仔細探究，不難發現這些事件中的當事人，都因無法找到宣洩的出口而帶著滿腔的情緒，最後採取了激烈的手段報復對方。對多數人而言，**每個強烈的情緒背後，都有著想要被好好地理解、重視、被愛以及希望自己能夠去愛人的初衷。**



所以在孩子成長過程中，我們應協助孩子去覺察自己及他人的情緒，並能適當地表現出來，讓孩子認識情緒、學習適當表現情緒及情感會對他們有以下的益處：

- ✓ 不過度累積負面情緒，增進情緒管理能力。
- ✓ 瞭解並表達自己的感受與需要。
- ✓ 讓他人更清楚知道自己對關係的感受與期待。
- ✓ 理解並尊重他人的感受與需要，養成同理心。
- ✓ 提升關係的親密感與連結。

培養孩子適切表達自我情緒及情感、練習愛人與被愛的能力，才能讓他們用適當的態度與距離經營出一段美好的關係。



## 四、創造能表達情緒與情感的空間

家，是孩子第一個學習情感表達和情緒管理的環境，我們所營造出的家庭氛圍，必然會影響孩子如何看待親密關係。身教重於言教，子女往往都是看著父母的背影長大的，父母間良好情感的互動與表達，是子女學習的最好榜樣。



當我們親身示範如何好好愛人與被愛，孩子便能在未來的親密關係中，以適切的方式去愛人與被愛。要如何透過身教來協助孩子學習情緒管理與情感表達呢？我們可以依循以下三個原則：

## (一) 創造願意傾聽的氛圍

我們需要讓孩子知道我們願意傾聽，瞭解他的處境。**真正的傾聽，不只是聽孩子說了些什麼，而是更細膩地去理解孩子的肢體、表情、語調等訊息來源所傳達的意涵。**透過傾聽，我們更有機會站在孩子的立場去理解、同理他們的心境。真正、專注的傾聽，能讓孩子感受到我們重視他們、願意理解他們，他們也就會更願意在我們面前表露真實的想法、情緒。有時候比起孩子，我們可能更急於表達自己的辛苦與心酸。當孩子說到讀書的辛苦時，我們可能會回應：「說什麼讀書辛苦，我工作更辛苦，我那麼辛苦都是為了你，所以你讀書要認真一點，我的辛苦才不會白白浪費。」這時候孩子可能會因為感受到壓力，反而變得沉默起來，不想再和我們分享課業的壓力，並拉遠了與我們的距離，比較好的說法是：「我們有各自的責任與義務，我是家長，需要擔負起照顧你的職責；你是學生，需要盡學生的職責，完成課業與學業」；當然，孩子也可能會為了體貼我們，以至於不敢表露自己的真實感受，以免讓我們擔心。



話雖如此，但親子關係裡仍要創造出願意傾聽與接納的氛圍，讓孩子的情緒才能好好表達；一味地否決、壓抑，會讓孩子離情緒越來越遙遠，不僅讓孩子無法有效地管理情緒，也不瞭解如何因應自己的需求。

## (二) 表達理解，並反映情緒

在傾聽之外，我們也需要嘗試表達自己對於孩子的理解，並反映其情緒，讓孩子更清楚地感受到我們願意理解也能夠理解他們的處境，以下的對話為例：



家長  
今天在學校過得如何？



孩子  
我今天掀桌子被老師罰站，誰叫伶伶去跟小艾講悄悄話，我們才是好朋友耶！氣死我了！  
(高昂的語氣，激動的神情)



家長  
爸爸感受到你很生氣！看到好朋友跟別人很要好，應該讓你心裡很不平衡吧！



孩子  
對啊！我……

如果青少年感受我們願意理解他，孩子會比較願意向我們敞開心房，說出自己更深層的感受。要特別注意的是，我們要



做的是讓孩子知道我們站在他們的角度理解，所以應盡量用推測詞，例如：大概、好像、可能...等，也要避免在孩子還沒有充分表達自己的想法、情緒之前，我們就先說出我們自己的看法及意見。

### (三) 建立安全的討論空間

我們要協助孩子擁有自己的聲音，因為這是他們自信的來源。如果孩子的聲音沒有被聽見、被他人肯定，即使能夠感受到自己的想法和情緒，他們也不會擁有自信。孩子需要一個安全的環境，在他們感到不安、對事情有所誤解或犯錯時，可以闡述自己的觀點，甚至是質疑大人的意見，並在和大人討論之後，還能做出與大人意見相左的選擇。當孩子步入青春期的階段，意味著他們正在朝向獨立、自主的成人階段邁進，此時，家長可以試著下放一些權力，讓孩子的意見被聽見，**當孩子被當作一個成熟的個體尊重時，才能學習真正尊重、信任他人。**與青少年孩子建立討論事情的空間，即是一種下放權力，以及願意信任他們的表現。想要建立一個討論的空間，我們需要把握以下幾個原則：

- 1.彼此尊重、坦承地交談。
- 2.能聆聽自己不想聽的話。
- 3.先不要說出自己準備好的答案。



參考整理自《給予空間，保持親近：青少年父母的正念練習 頁151》

我們跟孩子都應該共同注意上述的3項原則並努力實踐。請特別注意，有些家長會先肯定孩子的行為，下一句卻馬上接著「但是」，例如：「談戀愛很好啊！但是功課還是比較重要。」孩子

可能從中感受到我們的不信任，或認為我們的想法遠超過他們的自主選擇，因此也無法真正地信任我們。然而，**信任是所有關係的基石，因為信任孩子才願意與我們分享他們的生活點滴。**正因為信任對人的關係至關重要，並非一朝一夕就能建立起來；我們需歷經很多的調整與努力；**除了信任孩子，我們也要信任自己有能力以身作則、扮演孩子的楷模，協助孩子學習如何管理情緒與適當地表達情緒。**

以小帆為例，小帆的家長可能會認為掀桌子是錯誤的行為，但若在未充分瞭解事發經過之前，就急著「教訓」孩子，恐怕很難達到教育的功效，也會使孩子出現「爸媽總是不懂我」的想法，於是漸漸放棄與我們溝通，讓我們喪失彼此理解的機會。我們可以先讓孩子好好表達自己憤怒不滿的情緒，再跟他說：「我想你也不想掀桌子然後被老師懲罰吧！只是你真的太生氣，又不知道該怎麼辦！我們一起來想想其他的辦法讓伶伶知道你很在乎她，好嗎？」**尊重孩子生氣的權力，並以同理的態度及開放的討論空間取代直接教導**，如此才能讓我們打開心胸好好聽孩子說話，讓孩子願意在我們面前卸下心防。久而久之，孩子便能將這樣相互傾聽與理解的經驗拓展到未來的人際關係或親密關係中。

傾聽、表達理解及創造討論空間三個步驟看似簡單，卻能帶來很大的效果。一言以蔽之，這套方法能幫助我們拉近與孩子的關係，使孩子更有意願與我們分享他們的內心世界，不僅能使讓他們的情緒能充分地被認識與對待，也能讓他們自在地流露情感。





## 五、給家長的建議

為了幫助孩子在未來能樹立美好的親密關係，**創造一個能夠安全接納情緒及情感表達的家，是我們所能提供給孩子最大的資產。**以這項資產為基礎，我們還可以進一步教導孩子適切的情緒管理與情感表達，其中涵蓋三個重要面向：

### 1. 試著讓孩子更了解自己

讓孩子知道自己有什麼樣的感受、為什麼會有這樣的感受，並去瞭解這些感受的背後包含哪些情緒。**孩子越瞭解感覺的源頭、接受自己的反應，而不去逃避、壓抑這些感受，將更能掌握自己的情緒。**以小齊為例，心裡悶悶的、全身沒力氣是她的感受，被曖昧對象拒絕是這些感受的原因，而其感受背後的情緒可能有：難過、難堪、失望、失落、空虛等等。以小帆為例，掀桌子是行為，氣到發抖是感受，背後的情緒可能是：憤怒、忌妒、懷疑、害怕、難過等等。情緒五花八門，需要花心思才能辨識，我們可以參考以下的「感受與情緒參考單」，與孩子一同學習。

### 感受與情緒參考單

快樂	興高采烈	感動	被支持	恐懼	擔心	害怕	詫異	驚訝	
被愛	幸福	甜蜜	安心	放鬆	驚恐	震驚	緊張	焦慮	防備
自在	溫暖	信任	平靜	滿足	憤怒	挫折	抑鬱	疑惑	傷心
勇敢	積極	自信	堅定	興奮	失落	哀傷	傷痛	寂寞	失望
自豪	熱情	強大	鼓舞	希望	絕望	後悔	尷尬	羞恥	討厭
好奇	欣慰	感激	有趣	安慰	不安	內疚	壓力	壓抑	低落
同情	害羞	溫柔	受鼓舞	沉悶	脆弱	警惕	厭惡	厭煩	
被在乎	有動力	被啟發		有壓力	不安全	暴跳如雷			

參考整理自《助人技巧：探索、洞察與行動的催化》頁 146-149



## 2. 學習用完整的句子表達情緒

運用適當的語言或行為將感受表達出來。我們可以把握以下3個原則，為孩子示範如何運用適當的語言來表達：

1. 運用符合經驗的情感詞彙。



2. 承認自己擁有這個感覺，以「我」為主詞。



3. 說明引發情緒及情感的原因。

節錄自《人際關係與溝通》頁187-190

以小齊為例，如果我們是她的父母，可以示範並教導她說：「我喜歡的人拒絕我（引發情緒及情感的原因），讓我（擁有這個感覺的主角）覺得非常難過和失望（符合經驗的情感詞彙）。」學習不壓抑情緒，而是瞭解自己的感受並表達出來，能讓孩子適當地宣洩。如此一來，我們不僅更能瞭解孩子們的內心世界，還有機會透過陪伴與支持，讓他們的負面情緒得到緩解。此外，**孩子若學會用言語表達情感，他人便會更清楚該如何對待孩子。**因此，我們可以教導孩子：你可以告訴你的朋友，他的關心讓你很感動；或是你可以主動和朋友說，在Line或Messenger等通訊軟體上，他們若「已讀不回」會讓你焦躁不安，下次你的朋友可能會更注意是否回覆了訊息。**讓孩子明白，向他人表達自己的情感及情緒時，他人不一定有義務要回應或者調整他們的行為，重點在於孩子是否能接受自己有這樣的情緒，並表達出來。**

許多孩子像小帆一樣，脾氣一來，很難克制自己做出破壞的行為，像是砸東西、摔桌子、甩門等等。我們需要瞭解，孩子會有這些行為，是因為他們「有話要說」，卻又說不出口或是不知如何說；這時候我們若單是以責備糾正孩子的行為，孩子可能只會學到「不能生氣」，下次怒氣上湧的時候，還是不懂得如何處



理憤怒的情緒，而再次表現不適當的行為。所以說，我們應該要協助孩子的是「好好生氣」，改善不適切的情緒表達方式。假設孩子就在我們身邊，可以詢問孩子生氣的緣由，協助孩子練習以言語表達情緒；雖然我們總是希望能陪在他們身邊，父母仍舊需要協助孩子及早學習如何獨自面對、因應情緒。關於這一點，以下有三個可以遵循的原則：

**1. 使用暫停的技巧，冷靜下來。**

**2. 思考目前的行為是否能真正達到目的。**

**3. 找尋適切的替代方式。**



以小帆為例，就可教導他使用「暫停」的技巧，不要隨著憤怒、恐懼及焦慮起舞，直接做出掀桌子的反應，而是先暫時離開會引起強烈情緒的場景，做一些能讓自己冷靜下來的事情，像是聽音樂、上網、看漫畫、畫圖、逛街、找朋友訴苦等等。等待小帆冷靜下來之後，可以先自己想一想，再和家長討論掀桌子的行為是否能真正達成他想要的目的，以及下一次怎麼做會更好。此時我們依然要**建立一個安全討論的空間，不急著給建議，等待孩子提出他們想到的適切替代方案**，這有助於孩子發展出因應情緒的能力，並擔負起責任。

### 3. 同理他人的感受與情緒

除了自己的情緒應該被瞭解與重視，讓孩子瞭解他人的感受與行為也是很重要的。在孩子對於自己的情緒有一定程度的瞭解，也能夠適當表達之後，我們需要再進一步教導孩子善用傾聽、表達理解及創造討論空間的技巧，讓孩子學習理解、同理他人的情緒及情感。**一段關係中必然有自己與他人的存在，如果表達自我的同時也能同理他人，將有助於在關係中更適切地表達情感且不傷及他人。**

## 六、問答時間



### Q&A

接下來從常見的問題探討情感、情緒的表達。

**(一)孩子若擁有負向情緒，會顯得他不夠成熟、不夠堅強，所以教育孩子盡量正面思考，壓抑負面情緒，這有什麼不對嗎？**

**回答：**我們可能覺得伴隨負向情緒而出現的行為(例如：大吼大叫、毆打他人)難以控制，因此認為負向情緒很可怕，於是告誡自己或孩子應該學習長大、表現堅強、保持理性，不要亂發脾氣或用哭泣來解決問題，才是成熟的表現。事實上，當我們告訴孩子不應該或不需要傷心、生氣時，他們會認為擁有這些情緒是有問題的，因而產生罪惡感或羞恥感，並試圖壓抑這些情緒。當情緒被壓抑太久，孩子會越不擅長與內心的感受與情緒接觸，但這些感受與情緒並不會就此消失，只是轉而以其他形式存在，例如：腸胃不適、頭痛、失眠、注意力下降、情緒突然爆炸、質疑自己活著的目的與價值。假使孩子常出現上述的身體症狀卻檢查不出原因，或者總在感覺浮現時認為自己是不好的、會造成別人的負擔，這表示孩子可能正在將自己的情緒封閉起來。

我們可以找機會告訴孩子，雖然有些情緒是負面的、難以控制的，但代表我們心裡「有話要說」；如果想要掌控情緒與感受，就必須先接受自己有這些感受與情緒，放下害怕，並進一步與孩子討論當下的感受、探究背後的情緒以及行為，增加孩子對於自己的瞭解。



## (二) 是否應該依據孩子的不同性別，而給予不同的情感教育？

**回答：**許多人長期以來都認為女孩子會哭、會害怕很正常，並期待男孩子要學會堅強、勇敢，且女孩子更不應該發脾氣，而是要溫柔體貼別人的感受。但其實**不論孩子的性別為何，他們都需要學習如何適當地表達每一種情緒**，否則那些被忽略、被壓抑的情緒，孩子可能會用不適當的方式表達。比方說，不知道如何適當表達悲傷的人，可能會用暴力的方式，向對方傳達自己受傷了；不知道如何適當表達憤怒的人，在對自己或他人感到強烈地憤怒時，則可能會用自殘、自傷的方式抒發情緒，讓自己好過一點。

**無論是男孩或女孩，我們都應該協助孩子瞭解自己的各種情緒，並發展適當的表達方式。**若是擔心孩子行為舉止不同於社會大眾對於性別的想像，而被他人側目、排斥，我們可以進一步與孩子討論如何因應社會的刻板論述。除此之外，我們更要以身作則，當兒子哭時接受他的淚水，在女兒大怒時，理解她的怒氣。



### (三) 身為家長，我自己也會害怕表露情緒，該怎麼辦？

**回答：**我們平時可能也不習慣表達情緒，且想在孩子面前維持一個成熟、堅強的家長形象，害怕自己在情緒失控的當下，會傷及孩子的情感。的確表達情緒需要很多的練習，但就算有做不好或無法掌控的時候，那也是人之常情，況且，**沒有人是十全十美的，不需要在孩子面前維持完美的形象。**如果我們平時就願意表達自己的情緒，孩子會對我們的感受與需求有更多瞭解、更感受到我們對他們的愛，在我們無法掌控情緒時，過往日常良好的互動便能緩衝我們的失誤所帶來的傷害，讓我們有適時補救的機會。因此，**適當地表達情緒，親子關係非但不會被破壞，還有機會被拉近。**反過來說，困擾和情緒沒有表達、持續累積的話，我們更容易在情緒不穩定的時候說出不得體的言語，反而更容易傷害到親子關係。

如果我們還是有一些擔心的話，建議可以按照本單元的指引，從自己開始練習起，做孩子的榜樣。做不好或失去控制的時候，示範面對自己的不完美、承認自己也有做不好的地方，這有助於孩子瞭解我們的需求，並感受到我們的尊重與坦誠。除此之外，我們還可以向孩子分享自己學習表達情緒的心路歷程，與孩子討論自己從中獲得的學習，透過對話進行機會教育。





#### (四) 孩子根本不願意向我們表達情緒與情感，怎麼辦？

**回答：**有時候，我們會感覺到孩子在傳達「想要盡快結束對話，拒絕更多接觸」的訊息，因此感到生氣、挫折，忍不住責怪孩子。孩子可能曾經試圖要跟我們說些心裡的話，卻沒有感受到我們的回應；或是覺得「說了你們也不會懂！」，擔心多說多錯會受到我們的責罵，而不願意和我們多談生活上的事情，慣於用「還好」、「沒有什麼」等語句回應我們的關心。如果我們只用責備的方式與孩子相處，只會讓他們更不信任我們，親子關係越來越疏離。

我們可以將發言的主導權交還給孩子，讓他知道我們對他的尊重，以及他有選擇如何回應的權力。我們可以這麼告訴他：「你也許想跟我說一些事情，也許不想。如果你想說，你可以選擇要告訴我多少，也可以選擇什麼都不說。」除此之外，如果我們過去沒有專心傾聽以及和孩子分享生活的習慣，從現在起，也該開始試著練習與孩子去分享彼此生活，以及心情點滴。



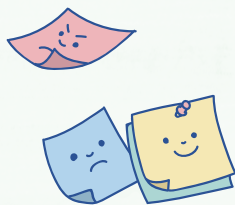
## (五) 擔心孩子談戀愛會耽誤課業，因而告誡孩子上大學前不能談戀愛，這有什麼問題嗎？

**回答：**我們可能擔心談戀愛會耽誤孩子當前的課業以及前程，也認為孩子會把情緒帶回家，是因為還不夠成熟，所以現在根本不適合談戀愛。但其實阻止孩子談感情可能引發「茱麗葉與羅密歐效應」(註)。孩子在感情關係中遭遇的阻礙越多，越會因為受到威脅而感到憤怒，更加珍惜交往對象，感情反而因此加溫得更為迅速。此外，孩子不會因為年齡增長就自行學會情緒管理和情感表達，他們需要不斷地嘗試與修正，才會透過經驗學習到更好的技巧，去面對並處理自己的情感或情緒挫折。

當我們觀察到孩子情因談戀愛，情緒大起大落時，可以主動詢問：「發生了什麼事？」如果孩子願意分享，我們務必專心聆聽，並且適時地表達我們的理解，並在反映孩子的情緒後，以開放、接納的態度與孩子討論如何適當地表達情緒、同理交往對象的情緒。假設孩子遲遲不敢或不願向交往對象表達自己的需求與困擾，我們需要提醒他，如果不表達，別人不一定知道他的感受和需求，且若困擾和情緒持續累積，可能會傷害到他人與彼此的關係。最後，當然也別忘了提醒孩子，即使表達出自己的需求，還是要接受他人不一定會為了他而改變的事實。

註：

茱麗葉與羅密歐效應：是在現實生活中，外人的干涉非但不能減弱戀人們之間的愛情，反而使之濃烈。這是因為人們都有一種自主的需要，希望能為自己做決定，而非讓別人替自己做決定。所以當戀人感到自主權受到威脅時，內心會產生抗拒心態，更強化戀愛的感受。

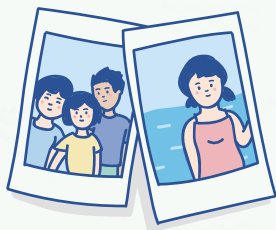




## (六) 孩子因失戀而大哭大鬧，我該如何協助孩子？

**回答：**我們可能因孩子會自我傷害而感到害怕、甚至不知所措，同時擔心與孩子討論他失戀情事，會再次引發孩子的情緒，於是絕口不提孩子的失戀與自傷，反過來責怪孩子太傻。換個角度想，孩子會使用如此激烈的方式，是因為找不到其他方式抒發痛苦與憤怒，對於未來感到絕望，而試圖從中獲得對生命的掌控感。當我們選擇迴避或責備孩子的行為，孩子只能繼續以原有的不適當方式抒發情緒，並且愈加感受到孤獨、無力、無望，持續將自己封閉起來。

這個期間，孩子可能出現憤怒、大哭的反應，但只要不會傷害到他自己，我們先靜觀其變、在旁陪伴，等待孩子抒發完部分情緒、比較平靜之後，再和他討論其他較為適當的情緒表達方式；像是創造一個彼此能夠敞開心胸、表達情緒與情感的空間，主動詢問孩子發生什麼事了，並坦露我們對他的擔憂與害怕，鼓勵孩子透過言語表達激烈的情緒。假設孩子願意傾訴，我們則專注傾聽，並表達我們的理解與心疼，讓孩子感受到我們願意和他一起面對他的痛苦。記得！仍要把傾訴的主導權放在孩子手上，讓孩子有更多掌控感，並陪伴孩子走過失戀的低潮。



## (七) 發現孩子會用勒索、恐嚇、不甘示弱、暴力等方式來威脅交往對象，我該如何協助孩子？

**回答：**我們因擔心孩子鑄成大錯，故用批評的方式要求孩子立即停止這些不當的行為，但孩子可能是因為不知道怎麼適當地表達自己的憤怒、悲傷、不安全感，才會使用這些不恰當的方式，若我們劈頭就批評，孩子會認為我們不願意理解他的想法和痛苦，即使之後情況越發失控，孩子也不會願意向我們傾訴、求助。

我們需要維持開放、主動的態度去關心孩子，雖然可能會聽到一些令人越來越擔憂的內容，但我們仍需暫時不發表自己的意見，與孩子一同探索這些行為背後的感受以及情緒，並在過程中不斷反映孩子的情緒來傳達理解，讓孩子經驗到我們的支持，從而瞭解自己的內在發生了什麼事。另一方面，**人的行為背後往往潛藏著特定的意涵，我們需要協助孩子思考他們表達情感的方法是否能真正達到目的，也鼓勵他們嘗試同理交往的對象的想法與情緒；**等待孩子察覺關係中的惡性循環後，再和他討論如何「運用暫停」、「是否能達成目的」，以及「找尋替代方案」這三個原則，擺脫過去不適當的表達方式，發展出健康且有效的溝通策略。

如果未來遇到以上的情境仍然感到不知所措，不知道該怎麼處理，請參考本書的第五單元，也可以利用本單元末的友善連結及好書推薦，以獲取更詳細的教養資訊。必要時，學校或社區中的心理諮商資源，也能提供孩子情緒諮商的專業協助。





## 七、結語

大家都知道陪伴孩子真的不簡單，即便我們依循著上面的原則，難免還是會有覺得自己做得不好的時候。此時確實會感到灰心，但毋須責備自己，試著換一個角度來思考，將之視為和孩子一起練習情緒管理、情感表達的良好時機。當機會來臨，我們需要以身作則且持之以恆，在面對孩子時專注傾聽、適當表達並建立安全討論的空間，能示範如何以成熟的方式表達情感及情緒管理，久而久之，我們會發現情緒不單單是自我保護的機制，也具有彰顯人性的作用。**我們之所以有會憤怒、開心、自責、感恩等情緒，皆是因為我們對人事物懷抱著期待與需要。**當心中的期待與需要被自己與重要他人正視，並得到深入的理解，關係與自我皆能穩定的發展，而人性中良善的面向，也會被開發得更為深廣。



## ◆ 友善連結

- 性福e學園 國民健康署 青少年網站—人際與親密關係



- 家庭教育諮詢及心理諮商資源

→各直轄市及縣市家庭教育中心(請見附錄1)

→各縣市心理衛生中心(請見附錄2)

→全國家庭教育諮詢服務專線(412-8185;手機撥打請加撥02)

→董氏基金會—華文心理健康網 <http://www.etmh.org/>

→全國自殺防治中心(02-23817995)

→衛生福利部安心專線0800-788-995(請幫幫,救救我)

→張老師中心(1980專線)

→生命線協會(1995專線)