

## 六成孩子不會跟父母討論負面情緒！3 個引導方法

作者：王宏哲

日期：113.10.11

國內的調查發現，有超過六成的孩子，當面臨負面情緒來時，不知道自己該怎麼辦，更選擇不跟爸媽說。大家覺得情緒只有六歲前難教？錯了！外顯情緒其實好教，但七歲之後，很多挫折放在心裡轉成壓力，更難教！

現在孩子情緒管控不好，還不會求助大人，令人更是憂心。有一次，我問了一個國小的孩子：「人家弄你，讓你很生氣，你為何不跟爸媽說？」結果，這小男生回我：「說了也是白說，他們也不懂！」

我想，孩子要表達的正是-「大人也不懂我心裡在想什麼」。EQ 非天生，要靠後天學習，父母跟孩子都要共同成長，快來看看到底該怎麼教～

※面對負面情緒，有 6 成孩子不知道該怎麼辦

調查發現，國中小階段的孩子，面對自己負面情緒，大多不知如何有效調節。而孩子身邊的大人，不論是學校老師或家長，能否提供良好的情緒發展與教養環境，對孩子影響極大。六成二的中小學生表示，如果心情不好，也不知道該怎麼做、找誰訴苦，才能讓心情比較好，國小的比率更高，接近七成。男生的情緒表達障礙大於女生。國中男生有將近一半就算心情不好，也不會說或寫出來。

值得注意的是，孩子不知道怎麼處理自己的情緒，卻也不願意求助身邊的大人。有半數的中小學生，遇到煩惱或困擾時，不會優先找學校裡的老師訴苦；三成二的孩子，不願和爸媽談。國中生又比國小學童更不願意找大人，尤其是國中女生，六四%不會找老師談困擾、四二%不會找爸媽聊。孩子有心事不願和大人講，有可能是「大人把孩子往外推」。六成二的孩子說，爸媽會在自己面前吵架，也有六成以上的爸媽曾對孩子大發脾氣，有一四%的孩子，目前有親子衝突、父母吵架等家庭氣氛不佳的困擾。進一步交叉分析發現，回答爸媽「總是、經常」當著自己的面吵架的孩子，遇煩惱困擾不願優先求助爸媽的比率有四成三；而家庭氣氛不佳的孩子，更有五成二遇到煩惱不會找爸媽訴苦，都高出平均值。回答「老師會亂發脾氣」的孩子，也有高達七成說，遇到煩惱、困擾不會找學校老師訴苦，也比平均五成高出許多。兒福聯盟副主任蔡依儒表示，這個階段的孩子，同儕是生活的重心，但遇到煩惱不肯和大人商量的隱憂是，同儕的建議和處理也許並不周全。孩子遇到事情願意和爸媽談的比率，比學校老師高，表示爸媽在孩子心中仍有很重要的地位，「但大人的情緒管理影響孩子說內心話的意願，對爸媽而言是個警訊。」

在社會變遷迅速的環境裡，從家庭到學校，孩子面臨的挑戰愈來愈多，要處理的情緒課題也愈來愈複雜。做為父母、老師，可以和孩子一起學習怎麼因應這個快轉的世界，就從情緒教育開始。

### 1. 當孩子情緒上來時，先觀察 60 秒防止無效管教

教養情緒障礙的孩子並不容易，但家長盛怒之下，過度責備、體罰或是恐嚇，

均非有效管教。4歲以前會有兒童失憶期，也因此多數人都不太記得3、4歲以前發生的事情，但這段時間的經歷不會消失，而是化作潛意識，常被體罰的孩子通常只會記得自己因為不乖被打，往往忘記自己犯了什麼錯建議爸媽們發飆之前，先採取淨化式深度呼吸，將呼、吸共延長10秒，連續6次，可提升大腦警醒度，同時轉移「小孩怎麼這麼壞」等負面思考的注意力，再引導孩子完成事情以及正確處罰。以不收玩具為例，家長應以溫和堅定的態度表示「如果不願意收完，以後就沒有新的玩具」，或是「我會陪在這裡，直到你收完」，若孩子不願配合，後續的用餐、外出行程，皆會受到延遲，5歲以上幼兒可以剝奪活動來處罰，例如罰站等，需耗費較多的耐心與時間，且可能需要幾次的經驗才能讓孩子建立習慣。上了國小之後，對於體罰的父母也容易感到畏懼而疏離，影響親子關係。

## 2. 父母別說這些會堵住孩子心裡想說的話

你覺得你是個會談心的父母嗎？你覺得孩子有挫折了，或在學校有事，都會跟你講嗎？這個問題非常有趣，因為有七成的父母很有自信孩子有煩惱一定會回家說，但卻有五成三的孩子，根本不會跟家長說。

我長年觀察，發現父母常犯無心之過，說了堵住孩子心裡想說的話：

- ✘1、人家弄到你，他一定不是故意的啦！
- ✘2、讓你生氣的是你同學，又不是我，你怎麼可以生氣媽媽？
- ✘3、在學校，你就主動去跟他打招呼啊！有什麼好怕？
- ✘4、你不講話，誰知道你要幹嘛？
- ✘5、用哭的也沒用，生氣就能解決事情嗎？
- ✘6、你都幾歲了，就不能好好說，一定要這樣嗎？

以上這些父母常說的話，大家都很容易說出口，但這不是在引導孩子的情緒，而是在堵住孩子心裡的話。如果父母不改變，孩子遇到挫折或情緒失控時，怎麼會想跟爸媽說呢？所以，情緒教育，大人比孩子更要知道。

## 3. 利用遊戲學習抒發怒氣

不想讓孩子變成情緒小霸王，除了給予正確教育環境，也要適時教導子女該如何抒發怒氣。多利用遊戲方式學習抒發，像是生氣時畫畫，畫很多圓圈圈，再用代表情緒的色筆全部塗滿，然後揉成紙團丟棄，以具體的方式宣洩情緒，而非禁止表達憤怒，或是玩情緒相關桌遊，在遊戲中練習情緒表達的能力，遇到事了才有辦法順利抒發出來。