



父母是最重要的情緒老師

作者：周育如（兒童心智與發展專家）

老一輩的父母比較壓抑情緒，這跟中國人的文化有點關係。中國人推崇修養，但所謂的修養有時是「泰山崩於前而面不改色」我們認為這樣叫做「修養好」。但是換個角度來看，這種修養也許只是反映出這個人因為經歷長期的情感壓抑，「不擅表達自己的感情」。

★「好修養」可能降低了幸福感

華人的父母花很多時間規範孩子的行為，在我做親子言談的研究中發現，父母對孩子有很多行為上的說明、要求或是教導，但都是針對外在行為，內在的情感跟想法的討論，很明顯少於西方國家。也就是說我們在長期的壓抑跟忽略下，造成孩子弄不清楚自己真正的情感狀態，怎麼樣叫做合宜的情緒也無法掌握。我們的文化中常常提醒小孩「得意不要忘形」，就是說高興，也不要太高興；難過也不要太難過。因為我們練習與運作的機會少，不知如何自我辨識，也不知如何辨識他人情緒。某種程度上可以說，我們的幸福感降低了，所以情緒的影響層面很大。

★被愛的小孩更獨立

還有，在我們的文化中教養小孩是，常常耳提面命「小孩子不要太寵他」、「小孩子不要太黏媽媽」，我們不喜歡孩子過度黏著父母，認為父母要儘早讓孩子學習不要黏媽媽、要學獨立。但實際的研究卻發現，早年跟父母有很緊密情感連結的孩子，反而能夠及早獨立。而那些情感需求始終得不到滿足的孩子，在將來的人生，反而得不斷的在各種關係中，去尋求那個心中始終沒有被填滿的空缺，所以他的外表和行為雖然獨立了，但心理上卻一直沒有獨立。

研究的結果告訴我們，安全依附的孩子獨立和探索的行為，出現的時間早、量也多；反之那些在依附上不安全、愛沒有被滿足的孩子，就整天黏在爸爸媽媽身邊，因為他深怕一放手這個人就不見了、不要我了，因為他在情感上得不到滿足，愛得不到滿足，因此探索行為出現得晚，探索行為也少。所以你如果希望孩子早一點在身心方面都能夠真正的成熟獨立，其實要給他愛的滿足，而不是及早剝奪他愛的需要。

我猜很多父母恐怕對自己的情緒也不太清楚，比如說常常看到父母看到小孩跌倒了，心裡明明是擔心，但父母當場反應卻是生氣，「你為什麼不好好走？」甚至揍他。這種狀況是父母情感表達的不當，他當場應該說，「有沒有受傷？」先表達關心，再表達「走路不好好走，受傷讓媽媽很擔心」，而不是當場以憤怒的情緒去取代焦慮。

★父母是最重要的情緒老師

我覺得台灣的父母有個很棒的地方，就是非常重視親子關係。今天我們要叫父母、成人來為自己進修學東西很難，可是今天如果是為了孩子，很多父母就赴湯蹈火，在所不辭。換個角度來說，有孩子是值得感恩的一件事情，因為孩子的緣故，父母重新再被教育，重新去修復自己成長過程中的失落。父母在想要幫助孩子、教養孩子的同時，其實也在重新教養自己，我覺得這是一個很棒的互動關係。

父母和教師若是能夠體認到兒童情緒能力的重要，適當的給予引導，兒童可以發展出較成熟的情緒能力。孩子小的時候，當情緒發生時，父母可以先描述情境，再以適當的情緒語彙標示出小孩當時的情緒狀態。譬如，「弟弟弄壞了你的玩具，你現在一定很生氣。」這時小孩就學到，我目前這種激動的狀態叫做「生氣」，生氣原因是因為弟弟弄壞了玩具，下一次他就會學會告訴父母：「我很生氣，因為弟弟弄壞我的玩具，」而不是一味的大吼大叫或是哭鬧。

情緒語彙的學習非常重要，可以幫助孩子把內在感受正確而清楚的表達出來，並與他人進行情緒的溝通。當孩子學會足夠的情緒語彙可以進行情緒的溝通時，父母和老師就可以進一步引導孩子去認識情緒的本質，幫助孩子了解情緒不見得是情境決定，主要關鍵在於當事人對情境的解讀。父母可以引導小孩去想：「或許我們不能改變情境，但是可以改變自己對於情境的解釋，因此，外在事件不能決定我的情緒，反而是自己可以學著去處理自己的情緒。」

情緒是上天給人最美的禮物，不論是喜怒哀樂，都讓我們有機會深刻體驗人生的滋味，情緒的學習是一生的歷程。但願每個孩子在年幼的時候都可以依照他真實的情感被接納，得到適時適當的幫助，從愛中得到真正的自由。（李宜蓁採訪，張則凡、陳雅慧整理）

引用：<http://www.parenting.com.tw/article/article.action?id=5044337&page=3>