

喔！我做錯了！

是羞恥感？還是愧疚感？



科羅拉州大學做了一個實驗來看看兩歲孩子，如何對同一事件卻產生不同感受(羞恥感與愧疚感)與做法。

(場景)：

和藹可親的阿姨給了寶寶一個阿姨自己的心愛娃娃玩，然後離開(陷阱是這個娃娃的腳並不牢固)。寶寶玩著玩著，就在腳掉下來之際，阿姨推門進來。這下怎好？兒童發展學家仔細觀察孩子們的反應。他們希望觀察到兩種複雜情緒：羞恥感(shame)與愧疚感(guilt)。

一類寶寶看到阿姨進來，會弓起身子，背向阿姨，不敢有眼神的接觸；好像很痛苦，希望這事從來沒發生過，也最好不要有任何人發現，簡單說就是試圖逃避。

另一類寶寶看到阿姨進來，則立刻展示壞掉的腳給她看，並試圖修復，雖然這些寶寶看起來也很挫折，不過直接面對問題時反而顯得舒坦。

這是怎麼來的？有人逃避，有人面對。逃避者希望事件自動消失，面對者則是想要解決問題。

逃避者產生的就是羞恥感，面對者則是產生愧疚感。平常若不仔細用腦去想，會以為此二者並無不同。不過在這個實驗裡，充分地告訴我們，不但不同，還大大地影響未來自我的感受。研究也顯示，羞恥感與憂鬱症，成癮與暴怒的發生極為相關。

因此，說文解字一下！

羞恥感注意負面的自我(都是我不好!)，想隱藏，想逃開。

愧疚感注意發生的錯誤(不好的事發生了)，來補救，來解決！

這樣解釋後，父母覺得這個差別是不是很重要？太重要了！因為這將衍生成群的正負向情緒！

(場景)：

3歲妹妹撕破了哥哥的書。

媽媽A：[你怎麼亂撕書？真不乖！等一下哥哥回來看你怎麼辦？]

妹妹看到哥哥回來，趕快躲起來，也把書藏起來(我不乖)---羞恥感。

媽媽B：[把哥哥的書撕破了，可以怎麼做才好呢？]

妹妹看到哥哥回來：[我把書黏好了，哥哥，對不起。](我願意彌補)---愧疚感。

所有人都會犯錯，孩子更是從不斷的錯誤中學習。在這個學習的過程中，我們要怎麼做才不會讓孩子產生羞恥感，而是擁有健康的愧疚感，願意去解決與彌補？幫助孩子從犯錯中學到方法而不是對自己失望，豈不是成人的重責大任？那該怎麼做呢？

1.說出事實，勿標籤化孩子。

(O)[你打破了哥哥的杯子，他可能會傷心。]

(X)[這麼粗心，這是哥哥的耶！]

(O)[你把餅乾吃完了，姊姊可能也會想吃。]

(X)[這麼貪心，一點都沒有留給姊姊！]

2.說出你的感受，勿強加評斷。

(O)[妳弄壞了這麼貴的東西，我覺得很難過。]

(X)[妳弄壞了這麼貴的東西，真讓我失望。]

(O)[我感到難過，你把公用的玩具摔壞了。]

(X)[真讓我沒面子，別人家孩子都沒有這樣！]

3.了解孩子，小心用語。

每個孩子氣質與敏感度都不同，父母應花時間了解自己的孩子.有些"世代傳承"的"無腦用語"，就讓它們停止輪迴吧！！

(X)[我怎麼會生出你這種孩子？]

(X)[有一天我會被你逼瘋。]

(X)[早知道不要把你生下來。]

(X)[是不是在嬰兒室抱錯了啊?]

這種話連大人都成受不了，何況小孩？

請改成：

(O)[我想你一定也不想弄壞哥哥的東西。]

(O)[我想你大概一時不小心...。]

4.一起解決問題。

(O)[你覺得我們現在可以怎麼解決問題呢?]

(O)[你有沒有想到什麼好辦法?]

(O)[我建議.....。]

5.做孩子的模範。所有人都會犯錯，重點是勇於認錯，怎麼彌補。

(O)[媽媽忘了把吸塵器收好，害妳跌了一跤，真對不起.有沒有受傷？媽媽去拿藥來幫你擦，我下次用完一定記得把吸塵器收好。]

(O)[爸爸動作太大，打翻了妳的牛奶，真對不起。我再幫你到一杯，先來擦乾淨。]犯錯是孩子的天職。錯誤的是行為，而不是他自己。

文章作者介紹：廖璽璜醫師

畢業於台北醫學大學醫學系，在從事小兒科醫師工作20年後，赴美國西雅圖取得諮商心理學碩士，並於西雅圖擔任亞洲諮商輔導轉介中心義工迄今，長期參與當地社區飲食障礙支持團體工作。

在10年近身觀察飲食障礙患者後，深深覺得將此症的正確知識介紹給台灣民眾是十分急迫的事。因為在無遠弗屆的網路力量下，台灣社會已無可避免地全盤接受西方「瘦即是美」的觀念，精神科醫師雖已發現飲食障礙症的發生率正不斷急速攀升，而我們民眾對飲食障礙症的瞭解及社會對病患的協助卻遙遙不及。

故，成立社團法人杏璞身心健康關懷協會，擬由心理衛生教育著手，藉由情緒教育推廣、正確身體意象宣導及飲食障礙講座，幫助民眾建立正確觀念。

插圖繪者介紹：程廣莉

學歷：中國醫藥大學

嗜好：繪畫（油畫、國畫、絹畫）、拼布