

與孩子一起上的----情緒管理課

2015-4-24 吳美華醫師

前言

父母愛孩子，希望他們快樂長大，將來成為社會上有用的人，婚姻快樂、事業成功!但要如何教養孩子才能成為這種人呢?一般的教養忠告都著重在如何處理孩子的不當行為，在複雜的理論，繁瑣的家規或是行為的矯正公式，而忽視情緒世界!!然而情緒問題卻是強化偏差行為的最重要因素!

作者 John Gottman 根據他近二十年研究兒童的情緒生活結果，及自己當爸爸的親身經驗，提出親子間的情緒互動、交流、溝通，對於孩子的人生幸福有深遠、重要的影響!尤其在孩子情緒激動，如悲傷、憤怒、恐懼時，仍然繼續與孩子互動，運用一些基本技巧對孩子進行情緒輔導，如此可以使孩子學習辨識自己的情緒，予以自我調整，自我慰藉的技巧，進而日後擁有較高的情緒智商!
只有愛是不夠的

撫養孩子的最終目的不該只是擁有一個順從聽話的小孩

情緒探索五階段

嬰兒期	三個月左右	藉由觀察和模仿，開啟情感交流開關 學習調節因情緒引發的生理亢奮 提供刺激與孩子建立積極互動
	六至八個月	探索周遭，發展社會參照能力 做孩子的鏡子，反映情感表達
	九個月至一歲	瞭解情感與想法可以分享共有 回應孩子對父母的強烈依戀 加強情緒回應，讓孩子建立安全感
幼童期	一至三歲	發展自我意識，探索自主權 欠缺與友伴分享的社交技巧 開始對象徵與假扮遊戲感興趣
童年早期	四至七歲	透過同儕關係學習調整情緒 藉由假扮遊戲表現壓抑的情感 面對各種恐懼所引發的焦慮感 e.g.無力感、被遺棄、黑暗、惡夢、父母衝突、死亡
童年中期	八至十二歲	重視同儕反映，採取情緒切割術 邏輯能力提升，體察智識的力量 肯定孩子渴望被同儕接受的想法
青春期		以自我為中心，探索身分認同 面臨理性與感性的整合 父母要成為青少年的顧問 認清青春期是親子分離的時刻 尊重你的孩子 為孩子組織一個智囊團 鼓勵獨立並做孩子的靠山

理論基礎

Haim Ginott 1965” Between Parent & Child”

提出父母最重要的任務--傾聽!不只傾聽言詞的陳述，還有言詞背後隱藏的情緒感受!不是孩子的任何行為都可以接受，但所有的感覺與願望都是可以接受的!!家長應該規範的是行為，而不是情緒與欲望!

Diana Baumrind 1966 提出三種教養型態

專權型(authoritarian)、威信型(authoritative)、放任型(permissive)

作者 John Gottman 以科學方法去證明前輩學者的理論

錄音訪談伊利諾州五十六對有一個四或五歲孩子的夫妻
蒐集情緒引起的生理反應三年後再追蹤
(迷走神經張力——抗壓力)

自我檢視教養作風

忽視型父母	不願直接面對孩子的負面情緒
	只想為孩子重建完美世界
	認為孩子的感受不理性
	擔心情緒化導致失控局面
反對型父母	以批判角度看待孩子的情緒
	認為負面情緒必須加以控制
	要求孩子別當弱者或愛哭鬼
	將負面情緒視為奢侈品
放任型父母	孩子將無能面對生命的挑戰
	對孩子的情緒不干涉也不指導
	放任作風可能源自童年經驗
輔導型父母	孩子無法學會自我安撫與社交技巧
	在情緒世界裡當孩子的嚮導
	願意耐心傾聽孩子的想法
	接納所有感覺並規範行為
輔導型父母	能坦然對孩子表達自我情緒

孩子將成為高 EQ 的人生贏家!!!!!!

教養作風自我評估表

這項自我測驗所提出的問題，是關於你對自己、對孩子在悲傷、恐懼與憤怒時的感覺。請針對每一個題目圈選出最適合你想法的答案；假如你不是很確定，就選應該是最接近的那個答案。由於這項測驗需要回答很多問題，請試著耐心完成。

1. 孩子真的沒什麼好悲傷的。.....是 否 不知道
2. 我認為只要在可控制範圍內，憤怒並沒有什麼不妥。.....是 否 不知道
3. 當孩子表現出悲傷，通常只是要大人同情他們。.....是 否 不知道
4. 當孩子憤怒時，應該要暫時將他們隔離起來。.....是 否 不知道
5. 當我的孩子悲傷時，就變成一個討厭鬼。.....是 否 不知道
6. 當孩子悲傷時，我必須要改正這個世界、讓它變得完美.....是 否 不知道
7. 在我的生活裡，真的沒有時間去悲傷。.....是 否 不知道
8. 憤怒是一危險的狀態。.....是 否 不知道
9. 假如你忽視孩子的悲傷，他會走開，並且照顧自己。.....是 否 不知道
10. 憤怒通常意味著攻擊。.....是 否 不知道
11. 孩子常常藉著表現悲傷以遂其所願。.....是 否 不知道
12. 我認為只要在可控制範圍內，悲傷並沒有什麼不妥。.....是 否 不知道
13. 一個人不應該老沉浸在悲傷裡，而是要去克服、超越。.....是 否 不知道
14. 我不介意關照孩子的悲傷，只要不會太久。.....是 否 不知道
15. 我寧可要一個快樂的小孩，也不要一個過度情緒化的孩子。.....是 否 不知道
16. 孩子悲傷時，就是要解決問題的時刻。.....是 否 不知道
17. 我會幫助孩子快速度過悲傷時刻，讓他們能有更好的進展。.....是 否 不知道
18. 我不認為孩子悲傷時，會是一個教導他許多事的好機會。.....是 否 不知道
19. 我覺得孩子悲傷時，是過度強調了生命中的負面事物。.....是 否 不知道
20. 當我的孩子憤怒時，就變成一個討厭鬼。.....是 否 不知道
21. 我對孩子憤怒的程度有所限制。.....是 否 不知道
22. 當孩子表現悲傷時，是為了要引起注意。.....是 否 不知道
23. 憤怒是一種值得探索的情緒。.....是 否 不知道

24. 許多孩子會憤怒，是由於他們不成熟和缺乏理解力。.....是 否 不知道
25. 我會努力將孩子的憤怒情緒轉換為興高采烈的心境。.....是 否 不知道
26. 你應該表現出心中感覺到的憤怒。.....是 否 不知道
27. 當孩子悲傷時，正是讓我們彼此更親密的機會。.....是 否 不知道
28. 孩子實在沒什麼好生氣的。.....是 否 不知道
29. 當孩子悲傷時，我會努力幫他找出導致他難過的原因。.....是 否 不知道
30. 當孩子悲傷時，我會向他表現出理解的態度。.....是 否 不知道
31. 我希望我的孩子能有悲傷的體驗。.....是 否 不知道
32. 最重要的事，是要找出孩子悲傷的原因。.....是 否 不知道
33. 童年是個逍遙自在的時期，不是悲傷或憤怒的年紀。.....是 否 不知道
34. 當孩子悲傷時，我會和他坐下來討論他的悲傷。.....是 否 不知道
35. 當孩子悲傷時，我會試著幫他釐清為何有這樣的感覺。.....是 否 不知道
36. 當孩子憤怒時，正是讓我們彼此更親密的機會。.....是 否 不知道
37. 當孩子憤怒時，我會花點時間陪他去體會這種感受。.....是 否 不知道
38. 我希望孩子能有憤怒的體驗。.....是 否 不知道
39. 我認為孩子偶爾發脾氣，對他們是有好處的。.....是 否 不知道
40. 最重要的事，是要找出孩子憤怒的原因。.....是 否 不知道
41. 當孩子悲傷時，我會警告他不要養成壞品行。.....是 否 不知道
42. 當孩子悲傷時，我會擔心他發展出負面人格。.....是 否 不知道
43. 我並沒有真正試著教孩子什麼關於悲傷的事。.....是 否 不知道
44. 如果我從悲傷中學到過什麼，那就是表現悲傷並非壞事。.....是 否 不知道
45. 我不知道可以做些什麼來改變悲傷。.....是 否 不知道
46. 面對一個悲傷的孩子，你除了提供慰藉，幫不了什麼忙。.....是 否 不知道
47. 當孩子悲傷時，我會努力讓他知道，無論如何我都愛他。.....是 否 不知道
48. 當孩子悲傷時，我不太確定他會希望我怎麼做。.....是 否 不知道
49. 我並沒有真正試著教孩子什麼關於憤怒的事。.....是 否 不知道
50. 如果我從憤怒中學到過什麼，那就是表現憤怒並非壞事。.....是 否 不知道

51. 當孩子憤怒時，我會試著去理解他的心情。.....是 否 不知道
52. 當孩子憤怒時，我會努力讓他知道，無論如何我都愛他。.....是 否 不知道
53. 當孩子憤怒時，我不太確定他會希望我怎麼做。.....是 否 不知道
54. 我的孩子脾氣很壞，讓我擔心不已。.....是 否 不知道
55. 我不認為孩子發怒是恰當的。.....是 否 不知道
56. 發怒的人是失控的一群。.....是 否 不知道
57. 會表現憤怒情緒的孩子就是性情暴躁。.....是 否 不知道
58. 孩子會藉著發怒以遂其所願。.....是 否 不知道
59. 當孩子憤怒時，我會為他的破壞性傾向感到憂慮。.....是 否 不知道
60. 假如你允許孩子發怒，他們會以為自己可以予取予求。.....是 否 不知道
61. 發怒的孩子是失禮的。.....是 否 不知道
62. 孩子發怒的樣子是很滑稽的。.....是 否 不知道
63. 憤怒很可能會干擾我的判斷，讓我做出後悔的事情。.....是 否 不知道
64. 當孩子憤怒時，就是要解決問題的時刻。.....是 否 不知道
65. 當孩子憤怒時，我認為應該要揍他一頓了。.....是 否 不知道
66. 當孩子憤怒時，我的目標就是要讓他停止。.....是 否 不知道
67. 我認為孩子的憤怒沒什麼大不了的。.....是 否 不知道
68. 當孩子憤怒時，我通常不會太認真看待。.....是 否 不知道
69. 當我憤怒時，我會覺得自己好像快要爆炸了。.....是 否 不知道
70. 憤怒成就不了任何事情。.....是 否 不知道
71. 表現憤怒對孩子而言是很刺激的事。.....是 否 不知道
72. 孩子的憤怒情緒是必須要重視的。.....是 否 不知道
73. 孩子有權利感受憤怒。.....是 否 不知道
74. 當孩子抓狂時，我會找出他抓狂的原因。.....是 否 不知道
75. 幫助孩子找出導致他發怒的原因，是很重要的。.....是 否 不知道
76. 當孩子對我生氣時，我會想：「我不要聽你說這些。」.....是 否 不知道
77. 當孩子憤怒時，我會想：「真希望他學會面對挫折。」.....是 否 不知道

78. 當孩子憤怒時，我會想：「為什麼他不能接受現實？」.....是 否 不知道
79. 我希望孩子發怒、為自己辯護。.....是 否 不知道
80. 我認為孩子的悲傷沒什麼大不了的。.....是 否 不知道
81. 當孩子憤怒時，我想知道他的想法。.....是 否 不知道

計分方法：

忽視分數	加總以下題目你答「是」的數量，將總和除以 25，便是你的忽略分數：1、2、6、7、9、12、13、14、15、17、18、19、24、25、28、33、43、62、66、67、68、76、77、78、80
反對分數	加總以下題目你答「是」的數量，將總和除以 23，便是你的反對分數：3、4、5、8、10、11、20、21、22、41、42、54、55、56、57、58、59、60、61、63、65、69、70
放任分數	加總以下題目你答「是」的數量，將總和除以 10，便是你的放任分數：26、44、45、46、47、48、49、50、52、53
輔導分數	加總以下題目你答「是」的數量，將總和除以 23，便是你的輔導分數：

類 型	典型的行為模式	對於孩子的影響
忽視型父母	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 認為孩子的感受是不重要的、膚淺的。 ✧ 會忽略或不顧孩子的感受。 ✧ 想要讓孩子的負面情緒迅速消失。 ✧ 特別會用轉移注意力的方式來制止小孩的情緒表現。 ✧ 可能會取笑或輕視孩子的情緒。 ✧ 認為孩子的感受是不理性的，所以也就毫無意義。 ✧ 對於孩子嘗試溝通的事情，沒有太大興趣。 ✧ 可能缺乏察覺自我和他人情緒的能力。 ✧ 對於孩子的情緒感到不舒服、恐懼、焦躁、受傷或難以承受。 ✧ 害怕在情緒上失控。 ✧ 更關心要如何克服情緒，而非瞭解情緒本身的意義。 ✧ 認為負面的情緒是有害或「有毒的」。 ✧ 認為重視負面情緒只會「把事情弄得更糟」。 ✧ 對於孩子的情緒感到不知所措。 ✧ 認為孩子的情緒表現是一種想確定某些事情的要求。 ✧ 認為負面情緒意味著孩子適應不良。 ✧ 認為孩子的負面情緒會讓父母蒙羞。 ✧ 貶低孩子的情緒，並且輕忽導致這些情緒的事件。 ✧ 會和孩子一起解決問題；認為隨著時間過去，大部分問題都會消失。 	<p>孩子會學習到自己的感覺是不對的、不適當的、沒有根據的。他們可能以為，自己會有這樣的感受是因為天生就有些毛病；而在調整情緒上發生困難。</p>
反對型父母	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 表現出許多忽視型父母的行為，但方式更為負面。 ✧ 會批判孩子的情緒表現。 ✧ 太過在意在要對孩子設定規範的必要。 ✧ 強調與服從良好的標準或行為。 ✧ 無論孩子是否行為不當，只要有情緒表現就會加以譴責、訓誡或處罰。 ✧ 認為負面情緒的表達要有時間限制。 ✧ 認為負面情緒所反映的是惡劣的品格。 ✧ 認為負面情緒必須被控制。 ✧ 認為孩子會利用負面情緒來操控事物；這種看法只會導致權力鬥爭。 ✧ 認為情緒使人軟弱，而孩子必須在情緒上保持堅強才得以生存。 ✧ 認為負面情緒一無是處、浪費時間。 	<p>與忽視型父母相同。</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 將負面情緒(尤其是悲傷)視為一種不該揮霍、浪費的物品。 ◇ 很注重孩子對於權威的服從。 	
放任型父母	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 自由地接受孩子所有的情緒表現。 ◇ 對於正經歷負面情緒的孩子會給予慰藉。 ◇ 很少對孩子的行為提供指引。 ◇ 不會教導孩子關於情緒的問題。 ◇ 對孩子採取放任態度、不設定規範。 ◇ 不會幫助孩子解決問題。 ◇ 不會教導孩子解決問題的方法。 ◇ 對於負面情緒，自認無能為力，只能設法熬過這樣的狀態。 ◇ 認為負面情緒的處理是水力學的問題--釋放情緒，就大功告成了。 	孩子無法學會調整自己的情緒；在集中注意力、建立友誼，以及和其他孩子相處等方面，都會發生困難。
輔導型父母	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 重視孩子的負面情緒，將其視為增進親子關係的機會。 ◇ 能耐心對待悲傷、憤怒或恐懼的孩子，不會對這些情緒感到不耐煩。 ◇ 能夠察覺並重視自己的情緒。 ◇ 將負面情緒的世界成是教養孩子的重要舞台。 ◇ 能夠敏銳地察覺孩子情緒狀態，即使只是很細微的反應。 ◇ 不會對孩子的情緒表現感到惶惑或焦慮，而且知道該怎麼處理。 ◇ 會尊重孩子的負面情緒。 ◇ 不會嘲笑或輕忽孩子的負面情緒。 ◇ 不會說孩子「應該」要有怎樣的感覺。 ◇ 不覺得自己必須幫孩子「處理」好所有問題。 ◇ 會利用情緒性的時刻。 	孩子將學會相信自己的感覺、調整自己的情緒，以及如何解決問題。他們有崇高的自尊、學習能力良好並且能與其他人融洽相處。
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 傾聽孩子的心聲。 2. 以安慰的言詞和關愛對孩子表現同理心。 3. 幫助孩子釐清他們正在宣洩的情緒。 4. 提供如何調整情緒的指導。 5. 設定規範、並且教導孩子可以被接納的情緒現方式。 6. 教導孩子解決問題。 	