

要孩子情緒冷靜前，你冷靜下來了嗎？

2022-07-25 00:00 更新：2022-07-25 11:31

by 陳志恆 諮商心理師 文章來源:親子天下

大人先安頓好自己，就有能力去協助孩子安頓情緒，進而回到平和、理性且能溝通對話的狀態。

「你這是什麼態度？給我回房裡冷靜一下！」

你正與孩子為某事爭論不休，見孩子越講越激動，對著你叫囂。你心想：「這孩子脾氣真差，講沒兩句就發怒，怎麼講下去？」，於是，你一聲令下，要孩子別說了，先回房間去好好冷靜。

碰的一聲，孩子走進房，順使用力甩門。你眉頭一皺：「這孩子到底怎麼了，吃到炸藥了嗎？」

這樣的場景你不陌生。許多家長都知道，當孩子的情緒不佳時，最好先別與孩子討論重要的事，等孩子平靜下來後，再來開始對話。於是，當你看到孩子脾氣暴躁、怒火噴發時，便要孩子「回房間先冷靜一下」，問題是，當你說出這句話時，你是冷靜的嗎？

或許，在孩子的眼中，真正沒辦法冷靜的，可能是做父母的我們吧！

—

安頓情緒，從大人自己先做起

事實上，身為大人的我們，常無法招架自己的負面情緒，於是轉而要求孩子「態度好一點」，來讓自己感到心情舒緩。

然而，這麼做，你並沒有為自己的情緒負責。想一想，當你在理智線近乎斷裂時，大聲喝叱要求孩子別發脾氣，孩子會就此變得心平氣和嗎？

當然不可能！我們正在示範如何用更烈強的怒氣去壓制別人。

如果，我們希望孩子能擁有情緒調節的能力，我們得對情緒調節擁有正確的觀念，同時，從大人自身做起。大人先安頓好自己，就有能力去協助孩子安頓情緒，進而回到平和、理性且能溝通對話的狀態。

許多父母在與孩子針鋒相對的關頭，只注意到孩子的氣焰囂張，卻沒有意識到自己也瀕臨情緒失控。所以，我要你先暫停一下，感受一下，當出現這樣的情景時，你的心情是什麼？

憤怒、沮喪、挫折、錯愕、無力、失望、煩躁？哪一個情緒形容詞，比較貼近你的內在？而那份不舒服的情緒感受，正在你身上的哪個部位流竄，讓你感到極度難耐。

—

勤於覺察、樂於接受

調節情緒的第一步，就是覺察。覺察什麼呢？

覺察此刻發生在自己身上的任何狀態，包括辨認出自己的情緒是什麼？腦中出現什麼念頭？身體哪個部位特別痛苦或難耐？以及，正透過什麼方式，來應對這些不舒服的情緒？

你可以只是覺察，同時不做出任何反應。光是如此，你瞬間成為情緒的主人，而非任憑情緒風暴無情擺佈。

覺察情緒之後，接下來的功夫便是「接納」。

初學安頓情緒者，最無法理解的就是接納情緒。為什麼我們要去接納令我們感到痛苦的感受，而不是去擺脫它們、趕走它們呢？

因為，負面情緒的特性，就是「越想趕走、越趕不走」，越要視而不見，越是鈴聲大作，讓你不得不正視。因此，與其對抗，不如「允許存在」。所以，這裡的接納情緒，指的就是允許負面情緒存在，不批評、不指責、不排拒，就只是去注意到它，接近它、感受它、體驗它，如此而已。

光是做到這道功夫，你已經有能力讓自己平靜下來了。同時，你也正為自己的情緒反應，負起完全的責任。

上述情緒安頓的功夫，並非一蹴可幾。就是因為從小我們沒有學習好好照顧自己的情緒，長大了才需要刻意練習。然而，孩子在青少年階段，三天兩頭就會惹惱我們，這給了我們大量反覆練習自我安頓的機會。

—

接住孩子的情緒風暴

下次，當與孩子處在緊張對立的局面時，請有意識地為自己喊暫停。你可以告訴孩子：「我發現我們現在的情緒狀態都不好，可能沒辦法好好討論。是不是，我們先停下來，都安頓一下自己，等我們都平靜了，再來討論呢？」

接著退出戰局，找個地方去覺察與接納自己的情緒狀態。

你會問，如果大人的情緒狀態平穩，但孩子卻波濤洶湧，該如何回應，或幫助孩子調節情緒呢？其實，道理是一樣的，就是**幫助孩子看見他的情緒，並接納他的情緒**。通常有四個回應步驟：

（一）描述所見：說出你對孩子的觀察，內容盡可能客觀、中性且貼近事實，減少評斷與詮釋，更不需要藉機講道理，只要適時表達關心就好。例如：「我發現，當我提到這件事，你的臉色不是很好，說話漸漸大聲起來，怎麼了呢？」接著，就傾聽孩子說說他的想法與心情。

（二）說出感受：從孩子的訴說中，試著感同身受，孩子感受到了哪些情緒，藉由情緒詞彙描述出來，用好奇探問的語句，與孩子核對：「你很生氣嗎？」、「你覺得很無助嗎？」、「這讓你感到很委屈嗎？」、「是什麼讓你如此憤怒呢？」

（三）點出期待：從你所得到的訊息中，試著理解與探問孩子內心的期待，也就是：「他希望有什麼不同？」。你可以說：「所以，你很用力地表達自己，是希望我們可以理解你嗎？」、「你其實是很想表現得更好一點的，是嗎？」

（四）邀請討論：從孩子的期待出發，邀請孩子討論看看，怎麼做能讓現況改變，能更符合他的期待，甚至解決問題：「我們一起想想看，可以怎麼辦，好嗎？」、「我們一起討論看看，還可以怎麼做？」

別忘了，既然是「邀請」，就該容許孩子拒絕。孩子正在氣頭上，可能什麼都不想說，我們只要在一旁陪伴即可。或者，給孩子自行冷靜的空間，保持一點距離會有美感。

青少年的大腦正在大幅度重整中，情緒起伏不定、反覆無常是正常的，很少父母能夠保持淡定。永遠記得，**在要求孩子冷靜前，先安頓自己的情緒**，如此，你才有能力接住孩子的情緒，幫助孩子調節紛亂的內在。