

父母如何處理孩子的情緒

中國基督教播道會總會－兒童之友(09/2009)

作者：葛琳卡博士（臨床心理學家）

情緒是神賜給人的禮物，每一個人都有情緒，是正常的表現，情緒是人際關係上行動的傾向企圖維持或改變我們與環境的關係，我們的五官感應不斷接收外在的訊息後，會自動配合內在的目標和需要，然後透過情緒提供行動的傾向，幫助自己適應世界。所以情緒是自己內在的信號，讓自己知道什麼是對自己重要，需要關注的事項。

因此，孩子的情緒是重要的資訊幫助父母瞭解孩子的內在情況及需要，不容忽視，當孩子發現自己的情緒不被接納，就會傾向使用防衛機制去掩飾、忘記、壓抑或投射自己真正的情緒(原始性情緒)而代之，會用另一種表面的情緒(輔助性情緒)表達或完全麻木，不敢表達任何的情緒。

當人開始使用防衛機制，人的情緒問題會漸漸變成更嚴重，起初的時候，好像把自己的情緒麻木了，不見了或忘記了，就好像解決了，但是情緒會儲存在大腦中，累積到一個程度後，就會開始容易被一些類似的情景勾起，並且可能會失控爆發，自己也被嚇了一跳，也會用另一種表面的情緒去代替，就發現表面的情緒不能被舒緩，形成長期的情緒困擾。並且會用逃避的方法，產生沈溺的行為問題。

孩子的情況也是如此，當父母發現孩子容易情緒化或很多行為問題，那是因為孩子的真正的情緒不被接納，使用防衛機制去掩飾忘記、麻木等，這些情緒漸漸累積於一個程度，就會用一些逃避的方法，包括沉溺上網、打機、電視、懶惰、心散、反叛、偷竊等。

「偉偉讀書成績不好，媽媽常常罵他心散、懶惰、不努力讀書，偉偉也不知為何每次看書的時候總覺得很辛苦，不想看。有時他也很努力去讀的時候，明明以為自己溫習了，卻在測驗考試的成績仍不理想，總是會看錯題目或抄錯答案，寫錯字等的問題影響他的表現，父母又不明白他的努力付出，只會繼續罵他不夠努力，使偉偉感到無論怎樣努力，也無用，所以也很灰心，對讀書失去興趣。

每次媽媽罵他不努力讀書，他總有一種被屈的感覺在裡面，好像一團火，但是媽媽是不喜歡偉偉駁嘴，如果他嘗試反擊，媽媽就是將他以前所有失敗由頭數算一次，令偉偉覺得更內疚和羞愧，於是那種鬱怒的感受又被壓下去，變成無助和難

過。也對自己失望，總是做得不好，常常被罵，每次他打開書本溫習或做功課，總是會想起過去被罵，不開心的回憶，很自然是覺得痛苦、難受，又覺得自己為何如此蠢、無用，成績總是不理想，因此就不想繼續在這難受的感覺中，就會想看電視，打機逃避，卻又會被發現，又會被罵、被指責。這種情景是每天不停的重覆發生，偉偉也覺得很無奈，不被明白，漸漸對這個家也失去依戀，有時也會想到離家出走，不想回家！」

偉偉的例子在香港家庭中很普遍發生，父母愛子心切，總是想要解決孩子的問題，無論是成績、態度、表現、人際關係等問題都是會顯示、指出、責罵或懲罰，卻很少去找出孩子問題背後的原因，先嘗試在孩子的角度去了解困難，然後一起去找出解決的方法。往往父母的反應有如偉偉的媽媽就是認為孩子懶惰、心散，而忽略去理解孩子會否有學習困難？很多父母認為幫孩子補習就會解決學習問題，其實很多時候學習障礙的問題不能因補習而解決，需要讓孩子做智能評估，了解那一方面是他強項或弱項，孩子是否有視覺感性的困難，以致容易粗心大意看錯字，抄錯字，以致閣閱讀書本是特別辛苦，不能集中，要比一般孩子花更大的勁才能完成學校要求。

如果只是打罵孩子，而不明白他們困難，從而幫助解決，這只會增加孩子感到父母不明白他們，當他們表達不滿時，父母只會用更權威鎮壓他們，或用他們過去失敗的事來攻擊他們，使他們更覺不被接納，於是就會更缺乏自信、放棄自己，甚至反叛父母，形成抗行的行為。

偉偉媽媽發現以前對待偉偉的模式不只沒有幫助他提高對學習的興趣，只令他的問題變本加厲，也使他們的關係更惡化，於是決定改變他的態度，不再用責罵的方式，積極與學校溝通他的學習問題，也透過智能評估，了解他有視覺感性的問題，學習接納偉偉的學習困難，減低對他的期望，也同時因他付出的努力，多給偉偉肯定，雖然成績不是突飛猛進，但是比以前進步，偉偉的自信心也增加了，媽媽也向偉偉道歉，以前因不了解他而對他造成傷害，本來偉偉對媽媽的改變採取觀望態度，但是後來發現媽媽真的不再像以前責罵他，反而積極幫助他，漸漸他對媽媽信任也增加了，主動與媽媽溝通他的感受，人也變得樂觀積極了，減少了打機看電視的逃避行為。每次讀書時，也不如以前常感到痛苦和無助！

葛琳卡博士之情緒四重奏，課程集中了解情緒的問題，其中會有為父母而設的小組討論，有興趣可瀏覽拉法網址：<http://raphahk.org>

（作者保留版權）

