

孩子，你不說 我怎麼知道你的感受

由於社會大眾的觀點逐漸改變，「增加EQ（情緒智商）」也逐漸成為家長關注的焦點。雖然我們都希望自己的孩子在成長過程中能一切順利，但事實上孩子會面臨的挑戰，永遠比我們想像得多。

環境中的人、事、物都可能是引起孩子情緒的原因，然而孩子處理情緒的能力尚未成熟，往往需要家長來協助，此時若是孩子無法好好說出自己的感受，都用哭鬧、發脾氣的方式來表達，家長除了要先讓自己冷靜之外，還要想辦法讓孩子冷靜下來。這樣的狀況若是一再發生，影響的不只是孩子，連身邊的人也都會一直被影響。

翻轉腦袋的觀念

一般來說，大人都會想先處理情緒問題，最常聽的是：「怎麼樣才能讓孩子不生氣？」「跟他說過發脾氣不能解決問題呀！」或是「小孩就一直哭，問他又說不清楚，我怎麼知道到底是為什麼？」但外在顯現出來的情緒問題，就像只是露出海面的冰山一角，下面還蘊藏了孩子的感受。因此建議家長不要只執著在外顯的情緒問題，應該更深入的了解孩子的感受，另外，還要教導孩子用適當的方式表達心情，達到解決情緒問題的目標。

其實孩子跟我們一樣，對於生活中的人、事、物會有自己的感受，家長在協助孩子說出感受前，建議先想想以下幾個題目：

接納孩子的感受

接納孩子的感受會是給家長建議的第一步，接受孩子跟我們一樣會有喜、怒、哀、樂的情緒，偶爾也會有奇奇怪怪、莫名其妙的感受。這對家長和孩子來說都是非常重要，因為孩子在情緒爆發的當下，其實是處在一個混亂的心情，他們需要一個有安全感的環境，才能逐漸冷靜下來。若在此時，家長給的不是安全感，而是更緊張、更害怕的情境，無疑是雪上加霜的慘況，因此家長先不要質疑孩子的感受，接納他們，才是幫助孩子的第一步。

家長可試著「停」、「看」、「聽」三步驟，先「停」下來，給自己跟孩子時間冷靜一下；用心去「看」孩子的反應，像是肢體動作、臉部表情這些外顯的反應；「聽」孩子怎麼說，給予孩子支持的力量。

找出引起感受的原因

雖然是件不容易的事，但家長可以從日常生活中，就開始觀察孩子對於事件的反應，並練習說給孩子聽，幫孩子建立感受與原因間的連結，例如：「我看到你很『開心是因為爸爸剛剛說你很棒嗎？』或是「你現在『生氣』都不講話，是因為拼好的積木被弄壞了嗎？」再從孩子的反應觀察是否說對了，就算說錯也沒關係，家長才能在一次次的經驗中，越來越了解孩子對於事件的感受。值得注意的是，會引起感受的原因不只有外在事件，也可能是過去的經驗，或是內在的心理壓力。

一般來說，正處在負向情緒當下的孩子，若家長在一旁先幫他說出感、說出可能的原因，孩子會因為被理解而感到安心，慢慢冷靜下來，接下來家長才能再做後續的問題處理以及給予適當的引導。

了解感受的目的

對於不同的人，就會有不同的目的。家長若能了解孩子的感受，就可以幫助孩子說出感受、找出原因，更加了解事件的經過，給予支持、安慰的力量，但更重要的是要跟孩子一起建立「解決問題的能力」，讓孩子有能力解決自己所遇到的問題。同樣的，孩子若能了解別人的感受，能培養出同理心，就能更多和別人建立良好的關係。最重要的是，孩子能達到溝通的目的。雖然家長和孩子目的不同，同樣都要有足夠經驗之後，才能達成目的！