

## 幫助孩子表達情緒

國度復興報 106 期 第 11 頁

作者：呂為基（拉法基金組長）

情緒若表達合宜，就不會一直困擾下去。情緒被意識到，才能有機會被表達出來。格林伯格、賴斯和埃利奧特指出，情緒狀態的最深的意識程度存在於人心裡，乃是情緒被經歷和象徵化，人可以完全地明白它的起因和意義，以及相關連的行動傾向、需要和慾望。

父母可以幫孩子：

### 一、引發起情緒的感受

人開始意會自己的感受是由察覺身體的某種反應是表示某種感受而得到的。例如興奮時胃部的知覺有如很多蝴蝶在飛來飛去；緊張時，呼吸急速和身體僵硬。當明白感受後，就開始連繫到，為何當一件事發生的時候，我會有這種身體反應及感受，繼而去尋索自己對個別事情的感受是源於何因。

### 二、提供安全的環境

若父母能成為孩子可信賴的保護者，孩子能開放自己讓父母瞭解他們。

### 三、認同明白孩子的感受

父母可藉同理心，站在孩子的彼時彼刻的處境去感受孩子的感受。孩子就能獲得父母接納、明白、肯定自己的情緒。同理心能幫助人加強自我意識，肯定自己的經驗，建立更清晰自我形象，以致能夠委身於自己的信念。

### 四、情緒被象徵化和表達情緒

學習用語言形容情緒是成熟和適應社交生活的表現。當孩子意識自己內在的情緒時，讓孩子不要抗拒感受，而是去容忍它，讓感受停留一陣，孩子就能從意識中去經歷這個感受而不是思想自己的感受，然後以語言將身體五言的感受和行動傾向的象徵意思表達出來。父母幫助孩子學習用語言去表達憤怒，而不是以打人去表達，要學習用語言去阻止被傷害和保護自己，而不是用武力傷害別人。孩子也可以從反省中創作新的意義。

### 五、幫助孩子明白自己的感受和需要

孩子從組織語言的表達中，正是進行重新處理整件事情的始末。不但用言語形容自己的情緒，還可以幫助整理自己的感受，也容易知道怎樣去解決問題，從而發現和更明白自己的需要。

例子

女孩：下次我會用「頂頭鎚」來頂過球給那班男仔！

爸爸：發生甚麼事，阿女？講下關於這件事。

女孩：我想去踢足球，那班男生不準我玩！

爸爸：他們不準你玩嗎？

女孩：他們說不準。不準女生玩，還笑我！

爸爸：他們說不準你同他們玩，因為你是女生！我明白你為甚麼受傷和黐了。

女孩：是的，他們激黐我！他們 hurt 我。我一向當他們是我的朋友。

爸爸：你覺得他們嘲笑你，你好黐，拒絕你，你好傷心，似乎你黐到頭頂都出煙，眼紅，耳紅！

女孩：是的，我好黐，黐到冒火三煙，我好傷心，傷心到無心機！

爸爸：他們不同你玩，不等於女孩子不可玩足球！足球是有益身心的活動，個個都可以玩，你打算怎樣？

女孩：我會找 Tracy 同我玩足球，因為他愛玩。

爸爸：周末我、媽和你一同去啦！

參考書：葛琳卡博士：《情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂》。基道出版社，2007。

專欄內容取材於拉法基金會舉辦 Level I《情緒四重奏—生命中的憂怒哀樂》課程，詳情可瀏覽拉法基金網頁：[www.raphahk.org](http://www.raphahk.org)，或致電 2600 4288 了解課程詳細資料。

國度復興報	頁：11
期號：106	版：城市心
出版：08/9/28	字數：1100

