



如何改善孩子的情緒控制

您為孩子情緒起伏不穩定而困擾嗎？首先讓我們瞭解一下腦部發展

人腦由三部分所構成：爬蟲腦、邊緣系統及大腦新皮質。**爬蟲腦**是腦部最古老的部分，為脊髓的延伸，主要的功能在維持生存。**邊緣系統**在爬蟲腦的上方，掌管我們的情緒、行為以及長期記憶（這兩個部分就是所謂的下層腦）。**大腦新皮質**覆蓋在邊緣系統的上面，是人類所以為萬物之靈的最重要部份，也是所謂的上層腦。大腦新皮質又有右大腦半球、左大腦半球之分。左腦掌管邏輯、分析、數理以及語言等，右腦則掌管創造力、藝術、想像以及覺察等。舉例來說，左腦的功能讓我們可以清楚瞭解花的各個組成(花瓣、花蕊、花萼等)及功能，但是要有右腦才能讓我們可以更全面的觀賞事物，更完整的欣賞一朵花的美麗。因此腦部的發展以及能力培養絕不能偏重一部分，方能讓人得到完整的發展。

就腦部發展而言，頭兩三年是右腦發展最旺盛的階段，之後左腦的功能持續被培養出來。因此嬰幼兒是非常有創造力，而且活在當下的階段。爬蟲腦的功能在出生時就存在了，上層腦的功能一直要到二十幾歲的成人期才發展完成。我們無法加速腦的成長，但是我們可以讓孩子有機會鍛鍊腦的不同部位，讓孩子學習整合。

在教導的過程中，以下五項法則適用於處理孩子情緒行為的問題：

(1) 用右腦聆聽關注，再用左腦重新引導：安然度過情緒風浪

當孩子情緒來的時候，甚至已經有些反應或行為出現時，請不要急著說理，先和孩子的右腦產生連結，他們的感覺是真實且重要的，雖然他們可能並不會用適當的語言表達，尤其是在語言發展遲緩的小孩。此時需要父母或照顧者使用非語言，如：撫觸、同理的表情、關懷的音調以及不評斷的聆聽，先接受孩子的感受。

等孩子的情緒過了之後，再將其導向左腦，說明道理。有時孩子可能只是他的生理需求，如吃和睡沒有滿足，此時請先滿足其基本的生理需求。要告知尊重他人及適當的行為規範，不合適的行為仍不允許。最重要的是，等孩子平靜且合適的情況再來討論。

(2) 為情緒命名：陪孩子把難過的經驗當成故事說出來

可以用畫的或是用寫的來協助孩子描述其情緒。也可以在平常利用市售或者自製的情緒卡教導孩子認識自己的情緒。

(3) 動腦莫動氣：喚起上層大腦

其實和第一法則很類似，例如：當孩子鬧脾氣時，父母需先判斷，如果孩子是用上層腦在鬧脾氣，故意試探你的底線，那就需要堅持父母的底線。但更多時候孩子已經進到下層腦，無法控制其情緒以及行為時，那就需要先接受其情緒，幫忙他說出情緒或感受，然後一起進行討論妥協（對於大一點的孩子可以請他說服父母，或是給父母一個兩人都可以接受的方法）。

(4) 越用越靈光：鍛鍊上層大腦

讓孩子有機會練習選擇，讓他們有機會經驗到自己行為產生的結果，而非父母幫忙處理後的結果。

平常就可練習控制情緒和身體，如做深呼吸（比較小的孩子，可以讓他躺下來，放一個小玩具在他的肚子上，請他想辦法讓小玩具一上一下），數到十。

對於已經有語言能力的孩子，可以鼓勵他們說出情緒，協助他們自我瞭解（是什麼讓你有這樣的感覺？你覺得你為什麼會做出這樣的選擇？你覺得為什麼會考不好？），可以用問問題的方式鼓勵他思考。（如果你有這樣的感覺時，你可以怎麼做呢？）（如果丟掉這個玩具的孩子回來找不到，會怎麼樣呢？）

整個過程中，很重要的是注意父母或者照顧者自己的示範。我們是否注意到自己的情緒，我們是否可以讓自己不動氣。

(5) 運動改造大腦：讓腦子活起來

研究發現，當我們經由動作改變我們的生理狀況時，我們可以改變自己的情緒。例如，當我們生氣或煩悶時，出去跑跑或到外面走走，可以改變我們的心境。所以當我們觀察到孩子有很明顯的情緒無法排解時，可以建議他先到外面安全的地方（如樹下或公園）跑一跑，等情緒排解之後再回來討論。



父母自己要記得，不要急著幫孩子做決定。我們需要接受他的情緒，協助他說出來，教導他可以如何做避免不好的行為，往上層腦運用思考，同理來做更好的選擇。

當孩子出現不好的情緒時，父母也須先注意到自己的情緒。當自己情緒已經激動時，請記得不要造成傷害：閉嘴（避免說出傷人的話），手放背後（以免出手傷了小孩），深呼吸，數到十。必要時離開現場重整自己（告訴孩子你需要暫停，可以出去動一動跑一跑）等自己比較能控制自己的情緒時，儘快再和孩子談。這樣的過程可以讓孩子知道，每個人都會有情緒，但是我們可以學會控制自己的情緒，做出更好的行為反應。