

# 情緒控管怎麼教？

## 教養練習3步驟

文／兒童醫院 兒童發展及行為科 臨床心理師 張瑞文

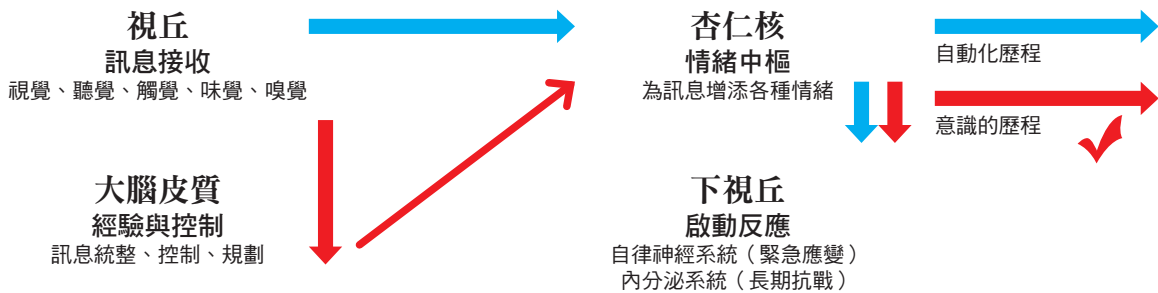
在臨床現場中，常被家長詢問「孩子的情緒控管不好，該怎麼辦？」但家長經常忘記，情緒的調控能力是要訓練與培養的，常常家長自己也有情緒控管的問題。本文帶您從腦神經科學重新認識情緒、了解情緒，理解孩子的情緒，才能做到真正有效能的教養。

### 情緒，從何而來？

先簡單介紹複雜又精密的大腦，各腦區塊分工合作，可以粗分成上層大腦（皮質區）與下層大腦（灰質區）。下層大腦是動物都有的原始腦，也掌管基礎的生理機能，包含呼吸、吞嚥等功能；上層大腦則跟智慧有關，愈是高等動物，上層大腦的發育就愈好。而與情緒有關的大腦部位，則包含訊息

接收器視丘（Thalamus）、情緒中樞杏仁核（Amygdala）、啟動反應器下視丘（Hypothalamus），以及掌控經驗與控制能力的前額葉（Prefrontal Lobe）。

也就是說，動物基本上都能因為自動化歷程形成情緒經驗，例如獅子看到獵物（視丘視覺接收），會因為準備獵食而警戒（杏仁核處理準備），再準備狩獵（下視丘準備啟動）；但若是透過經驗，獅子曾經吃了某些色彩斑斕的獵物而有腹瀉情況，則會透過訊息接受後經過前額葉的處理，因為不想再次腹瀉而調整計畫更改狩獵其他的獵物，後面的路徑就稱為意識的歷程。簡單來說，就是透過經驗學習後重整自己的計畫再執行的能力。



這麼重要的前額葉，幫助我們訊息統整後重新規劃，卻是在大約25歲（男女略有落差取平均值）才能發展成熟。因此，如果遇到小孩胡鬧、青少年橫衝直撞、社會新鮮人不知輕重等，請先提醒自己：「他們的前額葉發育還不成熟，不要跟他們計較！」

### 了解情緒的發展與影響因素

情緒百百種，有些情緒甚至是多種情緒混在一起的複雜情緒，但大部分的基礎情緒大致在2歲左右已經發展完成，孩童都能體驗與區別自己的感覺不同。但是，這時候語言發展才剛起來，如果口語發展稍微落後一點，就很容易因為無法順利表達自己的想法與感受，而急切的只能用哭鬧方式反映，也就是我們說的「2歲豬狗嫌」以及英美的「Trible Two」階段。再加上影響情緒的因素眾多，包含生理的饑渴或是生病不適、想睡，加上環境的光線、聲響、溫度以及安全感，個人內在的狀態、氣質（似一般俗稱的個性）與經驗以及其他諸多干擾變項，都可以影響孩子的情緒穩定度。

### 情緒最重要的作用是什麼？

而情緒最重要的作用，就是要幫助我們應對危險，情緒會誘發戰或逃（Fight or

Flight）反應，讓我們在遇到緊急狀況時能夠選擇戰鬥或逃跑。值得一提的是，目前更逐漸分類出僵住反應（Freeze），過去很常被忽略或誤解為是「沒反應」，但細究其情緒與內在機轉，可以知道更像是因為無法確定要戰鬥或逃跑，腦袋一片空白的定格狀態。

因此，情緒也是誘發我們面對危險的處世態度，可以觀察潛藏的價值觀以及帶動的行為適切性，是否能夠順利解決當前的危險或問題，能不能順利地調整方法努力解決，最後回到一個平靜穩定的狀態，幫助我們能夠繼續過好每一天。

### 如何疏導情緒？教養練習 3 步驟

情緒如水，是在內心流動的，會乾涸、會滿溢。我喜歡將情緒比喻成水壩的水，心理的堅強度就像是水壩，太薄容易潰堤就像玻璃心，太厚又好像表面平靜但其實內在波濤洶湧。因此，適當的情緒疏導（也就是洩洪的概念）就極其重要，能適當疏導，水壩內的壓力就不會破表，調節得當就可以長久使用這個水壩。

#### 1 理解與引導，避免不合理的期待

一般而言，我們本身通常具有這個情緒調節的能力，但是常常被各種因素影響而破

壞水壩的結構，影響了調節的效果。如同上段所述，沒有足夠的語言能力以及情緒詞彙時，就會有苦難言，這些不合理的期待就是敲打水壩的地震，不但沒有幫助反而更影響水壩的強韌度。所以，適當的辨識孩子遇到的困難，引導其理解前置事項帶來的想法與感受，透過反思去引導出適合的解決方式，才能夠順利幫助孩子調解水壩內的情緒流動。

## 2 別在情緒當下說道理，冷靜後再談

再來，說的時機很重要！因為情緒激昂時，杏仁核過於活躍，會影響前額葉的理智判斷功能，所以理智跟情緒有點像蹺蹺板的概念，基本上情緒激昂時是沒有理智可言的。所以，請不要在情緒當下說道理，請等待冷靜後情緒穩定時再說！而且是家長自己以及孩子雙方都情緒穩定時再討論，如果情緒難以安定，就暫時離開現場（避免衝突惡化），喝個水、洗把臉等，讓情緒逐漸沒這麼誇張時再談。另外，建議不要間隔太久，最遲最好當天睡前就把這件事情談完，避免積累的誤解與埋怨默默影響了親子關係。

## 3 放下手邊所有事，與孩子互動、對話

找到對的時機之後，說的時候要放下手邊所有的事，全心全意跟孩子對話，並針對他的情形適當給予回應以及提問，要有來有往才叫互動，才能真正達到溝通的目的。若口語還不太好的小小孩不知如何回應，可以用「媽媽／爸爸猜猜看，你是……這樣想的嗎？」來協助孩子練習做回應，並引導下次可以這麼說。若是比較惜字如金的青少年，

可能只是一個眼神或是一個鼻音的回應，家長亦可以簡單描述「這真的不太容易，你想了好久只能回我一聲『嗯』來作為回應」，試著誘發孩子下一個回應。說話有時像丟接球的歷程，有來有往，還要小心注意力道、方向，同時也要考慮接球者（對話者）的年齡和能力發展，調整發球的姿態，同時引導對方用適當的方式丟回來，才能繼續延續這個對話歷程。

因此，回到情緒教養的源頭，當我們理解了情緒的狀況，再回頭看看當初的提問，到底是孩子的發展還沒有到？還是因為不曾引導孩子去調節情緒？還是這些都做了但孩子的情緒真的控管不佳？抑或是家長根本自己也有情緒調節的問題？這些因素可能都有！希望透過本文讓家長對情緒教養有個概念，若有需要仍請就診兒童心智科並安排諮詢詳細討論，如何跟孩子的情緒好好做朋友。🌈

