



Shutterstock

我的孩子需要情緒教養嗎？ 父母該如何做到正確的情緒教養？

《文章摘自：親子天下雜誌

by OFun 遊戲教育團隊 》

6 歲的明明最近情緒變得非常不穩定。常因為小事大發雷霆，甚至出現攻擊性的行為，媽媽感到非常沮喪且不知道該如何應對。在媽媽試著理解明明後，開始在日常生活中創造一個穩定、安全和支持性的環境。隨著時間的推移，媽媽也逐漸找到了應對孩子情緒問題的方法。

本文重點摘要

孩子在什麼情況下可進行情緒教養？7 狀況幫助理解 7 種策略與技巧，協助大人進行正確情緒教養

孩子的情緒健康對於他們的整體發展和幸福感都至關重要。然而，有些孩子可能需要額外的情緒教養方式，以幫助他們處理情緒困難、建立情緒調節能力和增強心理韌性。到底我的孩子可能需要情緒教養嗎？我們可以如何正確執行情緒教養呢？讓我們來看看這些可能的狀況：

孩子在什麼情況下可進行情緒教養？7 狀況幫助理解

1. 憤怒管理出了問題：

某些孩子可能容易因為壓力、挫折或無法掌控的情況而表現出激烈的憤怒反應，這些可能包括暴力行為、破壞物品或攻擊他人。大人情緒教養的目標是幫助孩子學習辨識並掌控憤怒情緒，以及運用正確的應對策略，如深呼吸、與他人溝通和找尋解決方案。

2. 出現了過多的焦慮和擔憂：

許多孩子可能因為各種原因感到焦慮和擔憂，孩子可能以持續的不安、過度擔心、恐懼或身體不適來表現。大人情緒教養的目標是幫助孩子學會辨識並管理焦慮情緒，以及提供他們適當的情緒安撫和放鬆的技巧。

3.情緒易受困擾的孩子：

一些孩子天生就比較容易受到情緒的影響，他們可能更容易感到沮喪、焦慮或憤怒。大人可以幫助孩子學習如何辨識和管理自己的情緒，以避免情緒問題進一步加劇。

4.表達困難的孩子：

有些孩子很難表達自己的情感或需求，他們可能會因此感到挫折或無助。大人可以教導他們適當的情緒表達方式，例如透過言語、繪畫、遊戲或寫作來表達情感。

5.缺乏自信和自尊的孩子：

有些孩子可能缺乏自信和自尊心，這可能是因為社交困難、失敗體驗或比較自己和他人而產生自卑感。大人情緒教養的目標是幫助孩子建立積極的自我價值觀，提升他們的自信心和自尊心，並鼓勵他們發展自己的才能和興趣。

6.經歷創傷或困難的孩子：

孩子可能經歷各種創傷性事件，例如家庭分離、離婚、搬家、喪失親人或受到欺凌。這些經歷可能對他們的情緒健康造成負面影響，需要大人提供情緒支持和安全環境，幫助他們恢復平衡。

7.社交困難的孩子：

有些孩子可能在社交場合中感到困難和不自在，他們可能缺乏適應社交情境的技能，容易感到孤單或排斥。大人可以提供支持和指導，幫助他們建立社交技能、增強自信心和培養友誼。

7 種策略與技巧，協助大人進行正確情緒教養

1.建立情緒連結：

與孩子建立良好的情緒連結是情緒教養的基礎。大人可以表達關心和理解，學習聆聽並回應孩子的情感需求。透過與孩子的情感共鳴，讓他們感到被接納和支持。

2.教導情緒辨識和表達：

幫助孩子認識並理解各種情緒，以及它們在身體和心理上的表現。此外，教導他們用準確的詞語描述自己的情緒，例如憤怒、悲傷、焦慮或興奮。最後，鼓勵他們運用適當的方式表達情緒，例如說話、寫作、繪畫或運動。

3.培養情緒調節能力：

教導孩子適當的情緒調節策略，例如深呼吸、放鬆練習、運動或進行興趣愛好等。讓孩子學習如何分辨和管理不同情緒的強度，以及如何在情緒高漲時冷靜下來。

4.提供情緒安全的環境：

營造一個安全、支持和包容的環境，讓孩子感到他們的情緒是被接納和尊重的。避免貶低或忽視他們的情感，並提供適當的情緒支持和安撫。

5.教導解決問題的技巧：

幫助孩子學習解決問題的技巧，以應對情緒困難。教導他們如何辨識問題、制定解決方案、評估選擇以及學習從失敗中學習和調整。

6.模範情緒調節行為：

作為父母，我們是孩子最重要的榜樣。展示良好的情緒調節和管理方式，以及解決衝突的技巧。這將有助於兒童學習並模仿正確的情緒表達和處理方式。

7.尋求專業支援：

如果您發現孩子的情緒困難超出您的能力範圍，或者您感到困惑和無法應對，不要猶豫尋求專業的心理建議。心理專業人士可以提供您和孩子更深入的支援和指導，幫助您制定適合的情緒教養計劃。

最重要的是，情緒教養是一個持續的過程，需要耐心和持久的努力。父母應該給予兒童愛和理解，並為他們提供情緒安全的環境。透過正確的情緒教養，我們可以幫助孩子發展良好的情緒智力，提升他們的心理健康和生活質量。

作者 | 幼思心理治療所所長 許芳瀟臨床心理師

（責任編輯：劉映均）

文章出處網路連結：<https://www.parenting.com.tw/article/5095688>

