## 正面看待情緒化

文/羅志仲(教育工作者)

**三** 多父母都告訴我,他們的孩子很情緒 化。但每個父母對情緒化的解讀都不 同,要如何面對情緒化的孩子?對我而言, 最好的方式,是回到具體事件中討論。這裡 因為缺乏具體事件,只能簡單談談。

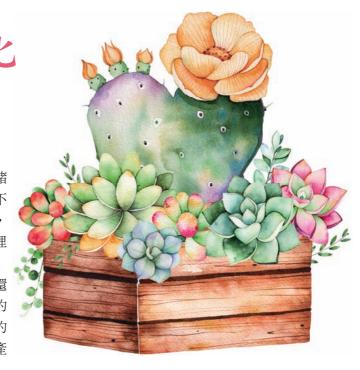
腦神經科學研究顯示,孩子的大腦還在發育,較不容易控制情緒,這是很正常的事,他們通常不是故意情緒化的,而是真的做不到。大人若先有此認識,應能對孩子產生「同情的理解」。

值得注意的是:成人的大腦已經發育 完全了,照理說,應該較能控制情緒,但在 許多時候,我們反而看到大人比孩子更情緒 化,這是個值得深思的問題。

因此,我想邀請父母先思考一個問題: 家中是否也有容易情緒化的大人?如果有, 孩子回應、表達情緒的方式,多少會受影響。

再者,可以思考這個問題:孩子有情緒時,大人如何應對呢?大人是如何看待情緒的?孩子可以有情緒嗎?許多大人都回答我:「當然可以。」但他們所謂的「可以」,都是有但書的,像是:希望孩子不要那麼容易有情緒,希望孩子「鬧」情緒的時間可以更短一些。這些但書,其實都意味著「不可以」、「不接納」。

之所以如此,通常是因為我們從小被灌輸一種根深蒂固的觀念:有情緒是不好的、不對、不健康的、有害的、丟臉的、軟弱的、無濟於事的……。這個觀念沒有更新,我們便不可能健康回應情緒,無論是自己的或者他人的。不健康地回應情緒,只會讓情



緒堵在身體之中,無法流動,久而久之,便 會積累更多情緒,有些人會情緒化,其實是 這樣造成的。

更新觀念不僅止於知識上的更新,更要在身心上有所體驗。也就是說,需要深刻體驗到:唯有讓情緒自由地來,情緒才會自由離開。有了這樣的體驗,大人才能健康面對自己與孩子的情緒。

有家長問:「怎樣面對容易情緒化的孩子?怎樣與孩子好好對話?」我認為,答案 已在這兩句裡了,也就是「好好」二字。

大人的內在是「好好」的嗎?看見孩子有情緒,你也會有情緒嗎?有情緒不是問題,問題在於:你如何回應自己的情緒呢?如果帶著未經處理的情緒,去面對情緒化的孩子,那就很不容易「好好」跟孩子對話了。

這幾年,我觀察到一個趨勢:許多人學了對話後,會接著上其他課,像是靜心、自由書寫、安頓情緒、照顧自己、參加心靈讀書會等等,因為他們發現:只有內在安穩了,才能將學來的對話好好運用。 ❖