

正面看待情緒化

文／羅志仲（教育工作者）

許多父母都告訴我，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。