

# 做個情緒穩定的父母

文／第五德嘉（親職教育專業講師）



一位高中女生水無月(暱稱)說，爸媽都是上班族，媽媽從事業務行銷，也投資股票及金融商品，工作順利時，回家總是開心的問兒女在學校是否順利、心情好不好、有沒有喜歡的東西想買？如果投資賠錢，回家就板著臉孔，看什麼都不順眼，處處找他們的麻煩。

水無月的爸爸是科技公司工程師，平日喜歡跟同事喝酒賭博，常常半夜才回家，賭贏了就會買很多美食，大半夜叫孩子們起床享用；如果輸了錢，就會叫姐弟倆在客廳罰站。不管她講什麼、做什麼，爸媽的回應每次都不一樣，完全沒有邏輯可循。所以，她一邊認真念書，一邊尋找離家最遠的大學，希望考上，能離家千里之外。

## 情緒化影響親子溝通

父母心情好的時候什麼都好，心情不好孩子就遭殃，孩子根本無所適從，久而久之，孩子乾脆「關閉溝通」，對爸媽的反應變成不冷也不熱，「無感」以對。

家長跟孩子沒有穩定的溝通方式，看心情做事，說穿了就是「情緒化」，原因可能是他們從小也是在陰晴不定的環境下長大，等到自己有了小孩，仍不知道怎麼當爸媽。

美國耶魯大學兒童發展研究中心指出：「家長對孩子說話的方式與態度，決定了孩子往後的人格發展。」而且在溝通的過程中，百分之八十的內容都是由情緒所主導，真正的重點只有百分之二十，所以，如果父母表現出來的情緒是孩子無法接受的，那溝通過程基本上是無效的。

孩子成長的機會，一生只有一次，將情

緒轉為合理的對待，才能讓自己成為更好的父母。

成功的家庭教育與家長言行表達的「能耐」成正比，也就是家長講話的語氣與溝通藝術，將對孩子的EQ、氣質、人際關係與社會化能力，產生極大的影響。

有情緒穩定的爸媽，才能教出理性、冷靜的孩子。父母要能意識到自己在做什麼、穩定的情緒反應應是什麼樣子，換言之，就是做個行為穩定可以被預測的家長，而且標準始終如一，不因個人情緒問題，或在其他負面因素的激化下，任由自己的情緒凌駕了理智，讓孩子捉摸不定、提心吊膽。

孩子第一個老師就是自己的父母，所以家長們要理解兩個重點：

一、孩子天生就有揣摩別人心思和理解他人的能力，絕不是我們以為的「無知」、「無感」。

二、孩子需要擁有身心靈的平衡狀態，因此父母不能忽冷忽熱，或翻臉如翻書般地令孩子錯愕而手足無措。

當一個讓孩子可以安心、可以預測的家長，陪伴他一同成長，並且在相處的過程中要謹慎地「培養默契」與「適當拿捏」，這樣孩子在成長過程中，情緒會更加穩定平衡，而帶著安全感快樂成長的孩子，就是將來社會上的穩定力量啊！