

培育出快樂世代的重要關鍵：

當「快樂父母」比當「完美父母」更重要

有句話說，有快樂的父母，才會有快樂的孩子。幼兒是在家庭的互動、父母的身教中學習成長的，情緒能力的發展受父母很深的影響，父母擁有紓解情緒的能力，幫助自己的情緒找到出口，能夠擁抱孩子的情緒、陪伴孩子面對情緒是同等重要的，而擁有好的 EQ 力，也是快樂父母的必備條件。

有情緒沒關係，先舒緩自己的情緒

想當快樂父母的首要條件，是能接納自己的情緒，並擁有平緩情緒的能力。情緒是自然的心理現象，不需要害怕、壓抑及否認。當有情緒時，需要練習面對它，並找出方法來紓解。大人可以進行紓緩情緒的方法很多，像是深呼吸、數數、離開現場、喝水、走一走、坐下來、躺下來、聽音樂、內觀（註1）……。我很鼓勵大人，找出幾個適合自己的情緒紓緩方式，當遇到情緒風暴時，就練習讓自己能夠從風暴中逐漸冷靜，長期下來，就越能夠掌握自如，平穩自己。

擁抱是人類最真實的情感連結，帶給孩子的感受是自然與美好的。當我們大大的伸開雙手迎向孩子，孩子的心也會對我們敞開。我常看到，孩子在被擁抱之後，臉上的笑容像被春雨洗禮過一樣，甦醒著光芒。別再讓擁抱的美好遺失在時光的夾縫中，擁抱不嫌多，只怕抱不夠。給孩子及家人一個深深的擁抱，愛將會在彼此間無限蔓延。



註1：內觀（Vipassana），意思是如其本然地觀察事物，是通過自我觀察來達到自我轉化的方法，它是印度最古老的靜坐方法之一。

覺察內在感受，聆聽內心聲音

大人平常可以練習覺察內在，與之對話，「我有什麼感覺？」、「為什麼有這些感覺？」譬如：「我生氣，是因為孩子不願收玩具，講不聽讓我很挫折。」透過持續練習覺察內在的情緒感受，同理與接納自己，能幫助我們達到思緒冷靜及清晰的效果，情緒來時，才會更快掌握自己，也越快能平穩下來，安頓好自己。

能夠照顧自己情緒的父母，必然也能以溫柔的心回應孩子的情緒。早在學齡前，幼兒就需要培養對自我情緒的意識。父母可以在日常生活中，經常以同理心的語言回應孩子的情緒，有助於孩子了解自己和認識情緒，建立 EQ 能力的基礎。**很生氣沒關係，我陪你**

「我不喜歡你，你走開！」，3 歲的女兒因積木無法疊高，而生氣將積木丟到地上。每當遇到女兒生氣，我就會以同理心回應她：「妳因為無法將積木疊好，很生氣是嗎？」以及點出女兒生氣的原因：

「妳好想把這個積木疊高高，但積木一直倒下來，所以妳很生氣。」同時讓她理解，我會陪在她身邊：「很生氣沒關係，想哭也可以，我會陪著你。」長期下來，我發現，女兒不但能清楚表達自己的感受，有情緒時，也能更快的從中恢復過來。

表達情緒，幫助孩子在情緒的失控中找到降落點

情緒能力的學習是在關係中互動出來的。當幼兒的情緒來襲，情緒不會在成人對幼兒說：「不要生氣」、「不要哭」時，就消失不見。反而，幼兒的情緒因被否認，會彰顯的更誇張、強烈。要幫助幼兒在情緒中打開理性思路，最重要的一步是將情緒以話語表達出來，成人在回應孩子時，為他們說出內在感受，或者隨著語言能力的進步發展，他們也能在成人引導下，逐漸學會表達內在感受，像是「我好生氣，因為不能吃餅乾。」、「我很難過，因為媽媽忙著不陪我。」當孩子能為內在情緒命名，以及在表達中釐清情緒的原因，情緒便不再可怕，失控時也有能力幫助自己降溫下來。

讓孩子與情緒同在：在安全的環境中釋放情緒

幼兒之所以會有情緒，其因於遇到與自己的需求有落差時，落差越大，情緒張力越大。此時，大人記得不要跟孩子妥協，或者打罵、兇孩子，而是陪伴孩子疏通情緒，家長可以選擇一個安全的環境，例如床鋪、軟墊上，讓幼兒盡情宣洩情緒。情緒在充滿安全感的氛圍中被涵容，完整釋放，幼兒日後，在情緒呈現的強烈程度上，會越能控制住。若發現幼兒的情緒狀態持續不穩定，父母及老師要能意識到，幼兒心理可能隱藏著問題，需要被看見與解決，須即時對孩子伸出援手。

情緒與情感的發展，攸關人一生的幸福，幼兒最重要的情緒老師就是父母，當幼兒有情緒時，大人需意識到情緒能力的重要性，陪伴幼兒在愛與安全感的環繞中，認識自己，學習表達與疏通情緒。

(文/郭蕙寧諮商心理師/親職教養師)