教孩子「面對」而非「避免」負面情緒

 2016-10-12 00:00 (更新：2016-10-12 16:48)

 by 曾多聞

學習處理負面情緒，對孩子而言是很重要的。但父母常犯一個錯誤：我們教孩子「避免」負面情緒，卻沒有教他們怎麼「面對、處理、放下」負面情緒。

父母難以看到孩子不快樂。不論孩子是在為死去的寵物悲傷，還是為破掉的氣球哭泣，我們的第一個反應就是，趕快讓他們好起來。

但心理學家蘇珊‧大衛（Susan David）接受《紐約時報》採訪時指出，這是錯的。馬上讓孩子快樂起來，也許在當下可以讓父母鬆一口氣，但長遠來看，卻不利孩子情緒健康。

她說：「讓孩子了解自己的內心世界，這對他們的終身福祉至關重要。」

研究指出，在教室裡經由老師指導而學會管理自己情緒的學前幼兒，日後在處理問題、課業學習等方面的能力都更好。在青少年當中，「情緒智商」高、能夠辨別並處理情緒的孩子，也更能處理壓力，更有自信。部分專家認為，低情緒智商可能與憂鬱症、焦慮症有關。

大衛博士說，情緒技能也是一種基礎生活技能。但是父母往往過分保護孩子，不讓他們有機會經歷負面情緒。

「我們經常干涉孩子的情緒空間，」她說：「給他們太多建議。」我們在孩子情緒低落時，急著去幫他們，不給他們機會學習自己幫自己。

大衛博士建議，我們應該讓孩子有機會經歷負面情緒，而非避免負面情緒。她指出，孩子應該學習經歷四個情緒階段：感受它、表現它、分辨它、放下它。

感受它：表面上看來，感受情緒是再簡單不過的事，但很多家長教孩子避免負面情緒，不去感受它。當你對孩子說「不要難過、不要生氣、不要吃醋、不要自私」的時候，你就是在教孩子避免負面情緒。你應該看著他們難過，看著他們生氣，讓他們感受自己的情緒。

表現它：成人世界有種種表現情緒的規則──有些情緒你可以表現出來，有些情緒你必須去隱藏。我們會對傷心的兒子說「男生不可以哭」，對生氣的女兒說「女生不可以恰北北」。我們的用意是教孩子行為良好，但這樣他們只能學會害怕自己的情緒。

分辨它：分辨情緒，對幼兒而言，是無比重要的功課。他們要學會分辨壓力、生氣、失望的不同。即使是非常小的孩子，也能學會分辨生氣、傷心、害怕、焦慮的不同。分辨情緒，是練習處理情緒的第一步。當孩子出現負面情緒時，陪伴他、問他：「現在你覺得怎麼樣？」鼓勵他們表達。

放下它：提醒孩子，就算是最低落的情緒，也不會永遠持續。傷心、生氣、煩躁，這些情緒都有它們的價值，而且它們總會過去。它們只是一個階段，而我們可以克服它們。當孩子傷心的時候，對他說：「你看，這就叫做傷心。沒關係，它會過去的。你覺得我們可以怎麼做，讓它快點過去？」讓孩子自己好起來。等他好起來以後，提醒他：「你看，傷心總會過去的。」