

與孩子一起上的情緒管理課 第四堂-第七堂

2015.5.1 吳郁青醫師

第四堂情緒輔導:五個輔導步驟，建立親密關係

*五個輔導步驟

- 察覺孩子的情緒
- 體認情緒的教養功能
- 以同理心傾聽
- 幫助孩子標示情緒
- 解決問題並規定規範

I. 察覺孩子的情緒

- 父母須先察覺自己的情緒
 - a. 給自己一點獨處的時間
 - b. 每天做紀錄
- 情緒察覺力不因性別有差異
- 察覺孩子的情緒
 - a. 檢視孩子的整體生活情況
 - b. 從幻想遊戲中獲得提示
 - c. 觀察行為中的不安徵兆：如暴飲暴食、惡夢、再度尿床

II. 體認情緒的教養功能

- 孩子有負面情緒是親近並教導的機會
- 認可孩子的情緒，教導小孩安慰自己的技巧
- 情緒未增強之前就加以處理，避免完全爆發

III. 以同理心傾聽

- 注意孩子的表情和肢體語言
- 傾聽並做出同理心的回應
- 與其緊迫質問，不如貼心分享
- 以自己的生活實例做驗證

IV. 幫助孩子標示情緒

- 提供詞語幫助孩子將抽象的情緒具體地表達
- 對神經系統有安撫效果，能較快從不安中恢復
- 常有混合情緒，幫助孩子都標出來

V. 解決問題並規定規範

a. 設定規範

- 對不當行為設定規範
- 幫孩子標示行為背後的情緒
- 肯定感覺，修正行為

b. 確認目標：確認孩子對於眼前問題，希望獲得的結果

c. 思考可能的解決方案

- 一次試一個答案
- 利用假扮或幻想遊戲
- 採用傳統的腦力激盪法
- 評估各種解決方案
- 幫助孩子選擇最適合自己的方法

d. 根據自身家庭的價值觀，評估各種解決方案

e. 幫助孩子選擇一個解決方案

第五堂輔導障礙：冷靜等待時機，化解溝通困境

情緒輔導的強化策略

- 不要過度批評、羞辱或嘲笑孩子
- 運用「搭鷹架」技巧鼓勵孩子
- 放下你的教養目標
- 製作專屬孩子的情緒地圖
- 避免給孩子不被支持的錯覺
- 以成人的立場思考孩子的體驗
- 不強加提供自己的解答
- 給予選擇權並尊重孩子的願望
- 分享孩子的夢想與幻想
- 不要假裝瞭解孩子
- 一起閱讀兒童文學作品
- 情緒輔導時要保持耐心
- 瞭解你身為父母的「權力基礎」
- 相信人類的正面發展性

不適合情緒輔導的時機

- 當你趕時間時
- 當你有其他聽眾時
- 當你煩惱或勞累時
- 當你需要處理嚴重的不當行為時
- 當孩子為操控你而「偽裝」情緒時

第六堂 家庭衝擊：婚姻觸礁時，別讓孩子受傷害

婚姻衝突對孩子的負面影響

- 降低孩子的同儕交往能力
- 導致孩子步入歧途：缺乏人際交往技巧，表現攻擊行為，引起同儕排斥
- 父母為婚姻問題所困：投注較少時間與關懷於孩子，給孩子立下人際交往的壞榜樣
- 影響嬰兒自律神經發展
- 造成親子關係冷淡疏離
- 減短孩子壽命
- 勉強維持婚姻殺傷力更大

融洽婚姻的經營之道

- 在婚姻中實踐情緒輔導
- 躲開「四騎士」的攻擊：批評、蔑視、防衛、石牆化

保護孩子安度婚姻風暴

- 不要把孩子當成婚姻衝突的武器
- 避免孩子扮演你們的調停者
- 當衝突解決時，確切告知孩子
- 為孩子建立情感支援網路
- 與孩子討論婚姻中的衝突
- 持續參與孩子的日常生活

第七堂 父親參與：教養道路，爸爸角色極為重要

父親是重要的情緒指導者

- 孩子與同儕的交往關係及校內成績
- 學習自我控制和延後滿足的技巧
- 理想的社交關係

父親的獨特影響力

- 帶動孩子人際關係的發展
- 讓孩子從遊戲中學習情緒課題
- 批評和侮辱會傷害孩子的自我概念

優質爸爸的教養祕訣

- 在身體上、情緒上都與孩子同在
- 從懷孕期就參與孩子的照顧
- 融入孩子的生活，建立親密互動
- 在工作與家庭間尋求平衡點

離婚家庭的父子互動

- 始終和孩子保持緊密聯繫
- 和前任配偶建立教養共識
- 讓相處時光變得更「實際」