

⚙️ 面臨 5 種負面經驗時, ⚙️

父母能帶孩子一起做的情緒練習



負面情緒的處理並不簡單, 心理師陳品皓針對幾個孩子常面臨的負面打擊, 如失敗、被拒絕、自尊受挫等, 提供家長陪伴孩子時的一些理解跟介入原則, 經由家長的引導, 帶領孩子學習接納自己的情緒與自我療癒。



陳品皓 臨床心理師

現任 長青醫院臨床心理師、台灣臨床心理學會會員

專長 兒童青少年心理困擾、社交焦慮症

主題：衝突90秒，關係大躍進

心理師想說……

「如果你無法在體制中得到肯定，也千萬不要用它來否定自己，這是兩件事。」

情緒一、面對失敗的情緒：找回控制感

強化能力：陪伴孩子面對失敗的挫折時，除了忽略失敗帶來的負面想法外，同時也可

以鼓勵孩子列出為了達到目標，他可以控制、管理的事項清單，針對清單上的每個項目思考，可以如何去強化它們的效果。當孩子這麼做時，不僅可以對抗失敗帶來的偏誤知覺，也可以大幅增進日後成功的機會。

標定負面想法：針對失敗的負面想法，家長可以做的是先把這些負面想法標定出來。把負面想法一個一個寫下來。此時孩子就會知道這些想法是因為失敗而引發的自然反應。讓自己有限度的沈浸在這種負面想法中。比如，讓自己處在負面想法裡五分鐘，之後便回去專心手邊的事物。

也可用極端化的方式處理負面想法：「我這樣真的太失敗了，我這輩子一定完蛋了，我模擬考沒考好，我的人生到這可以領便當退場了，我簡直就可以自封全台灣無人出其右、自稱第二沒人敢稱第一的終極魯蛇了。」通常用這種極端方式擴大負面想法後，馬上就會因為這種誇大的想法造成補償作用，孩子會發現自己原先的想法似乎也沒想得那麼嚴重。

情緒二、面對失落的情緒：找尋意義

接納孩子的情緒：一段失落經驗引發出負面的

情緒，是相當人性的反應，但不代表這件事情本身的價值也是負面的。我們可以試著接納孩子面對失落的反應，將之視為正常的過程，讓他有一個訴說的空間和機會，不需要暗示孩子需要馬上平復情緒。

原因

我之所以會有這個感覺的原因是什麼！



學習正向經驗:要從負面事件中學習正向經驗需要時間處理情緒、緩和事件帶來的衝擊,然後重新審視事件的意義。這樣的能力並不僅只能認清自己失去了什麼,同時也在省思你從中獲得了什麼。因此當孩子正經歷失落的事件與體驗,請別告訴自己必須要堅強,一定要往前看不能停下來,那只是理智的防衛反應。

父母的鼓勵:當孩子面對生活中失落時,除了給予他空間,慢慢經由自己的步調平復外,爸媽也可以表達關心,通常只要是簡單的描述就好,不用多話也不用言不由衷的鼓勵,若你平常沒有這個習慣,或許寫一張簡單的紙條:「有需要幫忙的地方,讓我知道。」就夠了。



情緒三、失敗時的情緒:中止反芻思緒迴圈

我們人類有一種心理的反芻狀態,而這個過程就發生在我們的腦海中。它是一種思考的模式,特徵就是不斷反覆地關注自己的負面情緒,以及情緒所衍生出的相關議題。有時孩子面對生活中的失敗時,也可能會掉進反芻的思考狀態,要提醒家長,反芻是一種思考的特性,並不是一種病態的現象,我們陪伴孩子的用意,重點並不是在期待或強迫他看到這一點,而是帶著他去覺察這個狀態。

因此,當你發現孩子自己陷入反芻式的自問自答(通常可以跟孩子確認他是不是會一直想到失敗的事情)時可以:透過轉移注意力,中止這種思路回圈像是去聽首他喜歡的音樂,跟著音樂一起唱、去網路上搜尋輕鬆又可專注的節目看個一小段、上通訊軟件跟朋友聊天,這都會是有幫助的做法。



協助孩子減緩反芻思考:協助孩子減緩反芻思考的另一個做法,就是為

這種反芻的想法貼上標籤,就像我們在社群平台上標籤他人一樣,一旦你 tag 它之後,它就會顯得格外明顯,於是你就可以告訴自己:「好啦!我在反芻啦,我又把那些咀嚼到爛的失敗想法嘔出來繼續折磨自己」。

我自己剛開始演講時,在演講結束後都會不斷在腦海中回想過程中挫敗的經驗,這些畫面不斷被定格放大,影響自己好一段時間。現在,一旦發現自己陷入這種自我破壞的反芻時,我會試著利用整理資料、打檢討紀錄或是喝杯咖啡配上喜愛音樂的方式,來中止反芻的迴路。通常當情緒跟著緩和下來時,想法的彈性就跟著出來了。

情緒四、自尊受挫的情緒:「補充養分」

「自尊」大家都聽過,也常在說,但好像很難具體說明它究竟是什麼。自尊是一個心理學領域中的抽象概念,你可以說它是一種自我肯定,也可以說是對「自我形象」的一種主觀感覺,而這種自我感覺可以是合宜的、過分的或不合理的。一般來說,心理健康的人自尊感比較高,認為自己是一個有價值的人,並感到自己值得他人尊重,也比較能夠接受自己的不足之處。

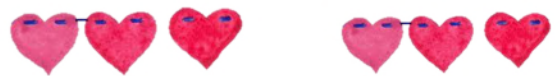
然而自尊並非一成不變的,它會隨著我們當下的感覺狀態波動。如果希望孩子增進自

己的心理健康，我們可以把自尊視為一種「情緒的免疫系統」，就跟我們身體裡的免疫系統一樣，當它功能低落時，也需要透過充足的養分讓它恢復良好狀態。修復破碎自尊的最好方法是練習「自我慈心」；也就是學習好好「善待」自己，善待自己的心情、善待自己當下的感覺、善待身體、善待自己擁有這些負面想法的天性，以及做出想法選擇的權利。



當孩子處在自我批判的想法中(通常孩子會說「我覺得我很糟糕」、「什麼事都做不好」)，你可以請他想想看，如果是他的好朋友有這樣的想法，他會怎麼做?請孩子寫下朋友在這種狀況下時，他會表達的關懷與支持，然後試著將這封信當作是寄給他自己，對著唸出來。

情緒五、被拒絕時的情緒:重振自我價值



從小到大，大家應該都有過被拒絕的經驗，正因為被拒絕是如此傷人的一件事，以至於我們常常會在自己身上找尋被拒絕的原因，來讓情緒上的痛苦有比較合理的解釋。我們會有一種錯覺，以為「如果自己傷得這麼重，那代表我們是真的很脆弱、可悲、失敗、沒價值的。」要消弭這種因為拒絕而帶來的情緒傷痛，並且重振自我價值的方法，就是採取肯定自己的方式。

幫孩子列出特質清單:我們可以帶著孩子去肯定他所具備的某些價值，像是他擁有某些很寶貴的特質(合群、友善、慈悲、同情心、上進心、創造力或是良好的組織能力等等)。請他挑選其中一兩樣，簡短寫出為什麼這些特質對他如此重要在整理自己優勢特質的過程中，負面情緒也會慢慢減緩，而當籠罩在他身邊的負面情緒退散後，看事情會變得清晰許多。

以上的方法，不管是孩子或是我們自己都可以使用。對我們或孩子來說，文章中提供的建議並不是我們熟悉的技巧，然而正也是因為如此，這對我們來說更能夠嘗試引導孩子試試看，因為這些情緒將來在孩子的人生路上也會不斷發生，懂得坦然接受自己的狀態，並且能夠自我療癒，將會協助孩子成為一個更健全的人。

提升親子正向連結的4個重點

