EQ 高不是不生氣、而是懂得「好好生氣」

博士媽媽：是人就一定會有情緒，3 步驟教孩子表達&解決情緒

～文章摘自陳姝伶、余怡菁《教出這樣的好孩子》/天下文化出版

每個人都有情緒，情緒應有表達的管道。我們可以建議他把感受說出來：「我很生氣！」、「我好難過！」。

記得兒子兩歲時，有一次得不到要求的東西，坐在沙發上，一邊哭一邊說：「我現在好傷心，我現在好傷心！」哭完，情緒平和了，再和他溝通就很容易。

培養孩子的 EQ，可簡單分為三個步驟

第一步驟，描述他的情緒給他聽：對孩子來講，肚子餓了會哭，生氣時摔玩具，有些是反射的動作，他並不知道這意味著什麼。

所以在與孩子的互動中，父母要幫他描述自己的感受，而且從他一出生就可以開始，告訴他：「你現在哭得很傷心，是因為肚子餓。」、「你沒有看到媽媽，所以很害怕。」

讓他熟悉這些描述情緒的語言，以後碰到類似情境時，他就可以用語言來表達，比如得不到東西哭是傷心；媽媽不能陪自己玩是失望；事情做不好是懊惱。這個過程可以幫他準備好工具，學習用合理的方式表達情緒。所以父母與孩子在一起時，要常常跟他講話，或許小孩子小時候還不會回應，看起來好像我們在自言自語，但是孩子聽多了，等他兩歲左右開始講話，就可以使用描述自己感受的字彙了。

第二步驟，接受孩子的情緒：孩子開心，哈哈大笑時，父母都沒有問題，但是孩子生氣時大哭，摔玩具，父母就會起情緒反應。其實不管情緒為何，情緒本身是沒有對錯的。

面對孩子情緒時，最容易犯的三種錯誤：

首先是**忽視**。當孩子哭時，父母可能會轉身走開。因為很多父母覺得「不要理他，他自己就會停下來。」年紀愈小的孩子，對這種情形往往愈害怕，反而會愈哭愈大聲，因為他覺得爸媽不要他了。日子久了，孩子也可能學到哭也沒用，不哭了。但孩子不再哭，有可能是他以為自己不應該有情緒，甚至不可以把情緒表達出來，這種想法對 EQ 的發展是不健康的。

第二種是**否認**，以及**不尊重情緒**。有些父母習慣把孩子的負面情緒否定掉，所謂大事化小，小事化無。例如，孩子生氣摔玩具，或打妹妹，被父母處罰了，孩子開始哭。「你還敢哭！明明是你做錯事。」父母這種反應，就是在否認情緒。讓孩子以為這種情緒反應是不可以的。此時父母不如說：「我知道你被處罰，很難過。不過，打妹妹是不對的。」還有，當孩子跌倒時哭了，父母會說：「不痛，不痛，你很勇敢！」這讓孩子很困惑，明明很痛，為什麼媽媽說不痛呢？他會搞不清自己的感受。父母不如說：「你跌倒了！很痛是不是？媽媽揉一揉。」

另外一種極端是，有些父母看到孩子跌倒會說：「對不起，對不起！」好像孩子跌倒是父母的錯，或是為了哄孩子，父母會打地板，一邊還說地板壞壞。這些看來都是小事，但其實是在傳達錯誤的訊息給孩子，因為這些舉動都是在否定情緒，否定當事人有覺得傷心的理由，孩

子也會在無形中學到這種想法，也可能讓他失去從錯誤中反省學習的機會，甚至養成在起情緒反應時，把過錯歸咎於他人，或是以各種理由掩蓋錯誤的習性。

最後是**賄賂**。孩子哭鬧，特別是在公共場所大哭大鬧，有些父母會跟孩子說：「不要哭，不要哭，給你糖吃。」用買糖的方式把情緒拿掉。這種方法也不健康，因為孩子沒有學習到處理情緒的適當方法。

情緒本身沒有對錯好壞，唯一所謂的好壞，是表達情緒的方式。孩子是活生生的個體，父母可能覺得沒有什麼好哭或是傷心的事，對孩子卻不然。你可以告訴孩子：「你是可以生氣，但不可以打妹妹！」、「你可以傷心，但不可以摔玩具！」或是「媽媽不准你看電視，你很懊惱是不是？很抱歉，但不可以做的還是不可以做。」接受他的情緒，並不表示同意他的行為。

可以有情緒，重點是如何表達和解決情緒

第三步驟，引導孩子。*在告訴孩子情緒不好時，哪些表達方式不被接受（主要為傷己、傷人和破壞東西）的同時，更要提供孩子可以表達的方法和可以接受的行為。*

一個生氣打人的孩子，受了處罰，下次生氣時，很可能還會再出手打人。因為對這孩子而言，除了打人，沒有其他方法可用來表達心中的憤怒。而父母在急於糾正他的不當行為時，並沒有教他下次可以用來宣洩情緒的恰當方法。更何況如果父母是以打來教訓孩子，孩子學到了什麼？他會學到打人是不對的嗎？

每個人都有情緒，情緒應有表達的管道。我們可以建議他把感受說出來：「我很生氣！」、「我好難過！」記得兒子兩歲時，有一次得不到要求的東西，坐在沙發上，一邊哭一邊說：「我現在好傷心，我現在好傷心！」哭完，情緒平和了，再和他溝通就很容易。

畫圖也是表達情緒不錯的方法。你和孩子一起畫，畫完貼在冰箱上。或是在公園跑兩圈，或是用漂亮的布塊做成出氣包，用來捶它。也可以在浴室大叫幾聲，在院子打打球，甚至哭一哭。總之就是要孩子做得來，父母也可以接受的方式。