



## 不斷確認孩子的心情 可能讓孩子難以自我控制

最根本的事實是，人們多數時候只是感覺還好、或是沒有特別感覺到什麼。因為人生不如意事真的十常八九，多數時候是在處理自己的疲憊、感受、擔心、工作或功課，學習跟這些事物和平相處、在壓力中想辦法繼續向前走。如果孩子這樣回答實話，會讓彼此都太常焦慮；孩子如果一直被問覺得怎麼樣，煩到只能說沒事，又可能會強顏歡笑、導致更憂鬱。

更嚴重的是，不斷地確認孩子的心情，可能會影響正在做的事情。想想，球隊的教練會不會在賽事中途，無來由地一直問球員感覺如何呢？當下更重要的，是專注在所做的事情，而不是停下來想想自己的感受。許多研究也證實，時時刻刻都在關注自己感受的人，不僅比較難完成任務，更可能難以自我控制。

大人與其一直追著問孩子的感受，要視情況告訴他們情緒有這些不可靠的面向與不完美之處；讓他們了解，他們所感受到的憤怒、不平、迷惑不見得精確地反映實情；讓他們認識，自己的感受是正常的，但有時也會遮掩事實與世界的光明面。大人也要教孩子學習、演練暫時先放下受傷的情感，甚至有時可能應該忽略一些轉瞬即逝的情緒。否則，如果在學校覺得不開心後就沉溺其中，沒法先放下它，要怎麼繼續專心上課、度過一整天呢？如果總是把自己的感受放在最前面、以它為中心，怎麼能成為別人的好朋友、或在工作中盡自己的責任呢？

當大人過度執迷於孩子是否快樂，會導致孩子高估他們的快樂有多重要。作者建議大人可以換個方法，鼓勵孩子設定目標、挑戰可以承擔的風險，讓他們看到世界上還有很多其他值得他們關注、追求的事物，而不只是沉陷在成長的動盪情緒、憂鬱中。而且，在那更廣大、有趣的世界中，說不定就藏著情緒的解方。

提供給各位家長參考引導寶貝情緒覺察與排解的不同觀點~

家長迴響

家長簽名：\_\_\_\_\_