



一起來想想， 我們如何回應孩子的心情？



臨床心理中心臨床心理師 洪家暉

我們常常聽到「情緒價值」這個詞，在教養過程中，情緒價值究竟是什麼？是孩子犯錯時完全不責備嗎？是孩子一抱怨，我們就表現得比他還誇張嗎？或者是，只要孩子情緒一來，我們就無條件滿足他的需求？

如果這些都讓人覺得不太對勁，那麼，真正的情緒價值到底應該是什麼？

情緒的回應，如何帶來促進孩子的成長與茁壯的價值呢？

有時候，我們會聽到孩子在發脾氣，或是因為一點小事就嚎啕大哭，當下也許我們的直覺反應是：「這麼小的事，怎麼這麼大反應？」

當我們說：「別哭了，沒什麼好難過的！」孩子可能會安靜一點，或覺得不能哭了；而當我們說：「你不去想就好」、「你這樣做就好！」孩子可能暫時轉移注意力到解決問題上，憋著去做下一件事。

這些都是面對情緒與生活的方式。不過，如果我們希望，孩子可以發自內心的愛自己、接納自己的各種感受時，有能力珍惜並面對自己的感受，我們可以如何做？

小美是國小三年級的孩子，這天她放學回到家，臉上帶著委屈的神情，鞋子一踢就坐在沙發上，眼眶泛紅。

媽媽看到她的樣子，問：「怎麼了？」

小美悶悶地說：「今天同學說我作弊，我沒有，可是老師沒有幫我講話……只說如果有看到再說。」

場景一：

回家後，小美低頭跟爸爸媽媽說了自己的感覺，

爸爸說：「你就是太敏感了，你沒做就不用想太多。」

媽媽嘆了口氣：「唉呀，這種事情不要放在心上，過幾天大家就忘記了。」

小美皺著眉頭：「可是我真的沒有……。」

「沒事的，趕快去寫功課吧！」媽媽轉身繼續忙碌。

小美低著頭走回房間，心裡想著是不是我真的太小題大做了？以後這種事，還是不要說好了，在悶悶不樂中，默默地回去自己的房間。

場景二：

爸爸說：「沒事啦，老師沒那個意思，他也沒罵你不是嗎？」

看到小美依然低著頭，媽媽於是問：「你真的很在意這件事，你是覺得很委屈，因為你沒有作弊，卻被誤會了，對嗎？」

小美點點頭，眼淚掉了下來：「對啊……我跟老師說，可是老師沒有理我……。」

媽媽拍拍她的背：「被誤會真的很不好受，特別是當你說了也沒人聽的時候。」

小美落淚地問：「那我該怎麼辦？」

爸爸這時候說：「還是明天有沒有機會跟老師再談一次？還是你希望爸爸陪你一起去？」

小美擦擦眼淚：「我想自己說，但我不知道怎麼說……。」

媽媽微笑：「那我們來練習怎麼說，好嗎？」

你覺得，如果平行世界的不同小美，長大後當有情緒的時候，可能會有什麼不同呢？

情緒調節是怎麼發展的？——從互為主體性談起

當我們回應孩子的情緒時，不只是安慰，而是幫助他們理解這些情緒從何而來。

孩子還是嬰兒時，他們的每一個哭聲，都代表著某種需求，可能是餓了、累了、不舒服，或是需要親近感。這時候，照顧者的回應模式，形塑了孩子對情緒的初步認知。

如果孩子哭了，大人立刻抱起來，溫柔地說：「你現在有點餓對不對？」然後幫助餵食與安撫，這些點滴的互動，孩子會逐漸感到安全，這份表達感受後的安全感，對於孩子而言可以相信：「當我有感覺的時候，大人會注意到，而這些感覺可能是餓，而且感覺是可以被理解的與可以面對的。」

這種「被理解」的經驗，正是所謂的互為主體性（intersubjectivity）。孩子透過大人的回應，學會感受自己的感受、認識會有的情緒，並發展出與他人連結的方式。

在嬰幼兒的時候，因為生理不適而表達情緒，相對容易被照顧到，不過隨著長大，一個人對於感受的認識越來越豐富，要面對與探索孩子情緒也變得更不容易，而如果孩子的情緒經常被忽略，或者被壓抑，他可能會內化成「我的感受是不重要的」，甚至在長大後，變得不擅長表達自己的情緒，也不習慣去認識他人的感受與狀態。

在心理學中，透過被理解、被回應，增進我們對自己和他人內在心理狀態的理解，這便是所謂的心智化（mentalization）。從中學習「我現在為什麼會這樣感覺？」、「別人這樣回應我，是因為什麼原因？」

當孩子在生氣、難過、害怕時，如果大人能夠幫助他們思考自己的情緒，而不總是單純壓抑或轉移，他們就會慢慢發展出接納、探索與為自己行動的能力。

舉個例子，當一個孩子因為輸掉比賽而感到沮喪時，有幾種可能的回應方式：

「不要難過，這沒什麼大不了的！」（調整對事情的想法，削弱情緒）

「下次努力一點，你就會贏了！」（將焦點放到未來）

「你現在有點難過，因為你真的很想贏，對嗎？」（確認情緒）

「輸掉比賽讓你覺得自己不夠好，還是你擔心別人怎麼看你？」（引導心智化）

並不是哪個方法絕對是對的或錯的，而是日常生活中，有機會讓孩子理解自己的感受來自於什麼時，對於孩子表達、思考並調節自己的狀態有很大的幫助，減少孩子產生「我不應該這樣想」、「這沒意義，問題還是沒辦法解決」或「我沒資格感到難過」的自我貶抑。

因此，可以共感並與他人互動，不僅培養情緒調節的基礎，也增進自我感受的探索與接納能力，影響他們未來在人際關係的互動模式，以及面對困難的自我調適。

父母需要完美嗎？

讀到這裡，你可能會想：「可是，我有時候真的沒有耐心，每天的生活這麼忙，我真的無法每一次都做得這麼周到……。」

這是非常真實的感受，而不周到正是這世界的樣子。

孩子不需要我們每次都完美地回應他們的情緒，他們需要的是「有時候我們會搞砸，但我們願意試著去理解」的體驗。

心理學家 Winnicott 提出的「足夠好的母親（Good Enough Mother）」概念，也適用於所有的父母。孩子不需要一個完美無缺的父母，他們需要的是，一個在大多數時候能夠理解他們，偶爾做不到時，願意去修復關係的父母。

當我們發現自己可能回應得不夠好時，也可以對孩子說：「剛剛媽媽有點急，沒有仔細聽你說，你可以再告訴我一次嗎？」

這樣的行為，也是一種教學，讓孩子學到：

情緒的交流是可以修正的，人際互動是可以調整的。

而這個過程中，對於大人而言，也是個成長的機會，接納自己的不完美，提醒所謂的關係不是毫無錯誤，珍貴的是理解與修正的歷程，幫助自己與孩子一起成為能接納自己的人。

讓孩子的情緒，被好好對待

每個孩子的情緒表達方式不同，有些孩子敏感細膩，有些孩子活潑直接。但無論如何，他們都在透過情緒，與我們建立連結。

當我們回應孩子的情緒時，我們不只是當下讓他們好過一些，而是認真的希望他可以好好善待自己。

如果家中，孩子可以培養出理解、表達、調整情緒的能力，未來面對職場壓力、感情問題，或親子關係時，都更容易去理解自己，而不是壓抑或爆發。

我想，幫助孩子跟自己與他人建立更深的連結與認識，讓他未來的生活裡，願意面對挫折，不懷疑自己，帶著這份穩定與韌性前行，是一份可以跟著一輩子的珍貴禮物。

下一次，當孩子因為一件「小事」哭泣時，也許我們可以試著問問自己：

「我可以提供什麼，讓他可以跟自己的感受相處，然後學習怎麼面對？」

我們不需要完美或當個總是能幫他解決問題的大人，有時候稍微深呼吸一下，多停留一秒鐘或幾個好奇，自己跟孩子就開啟了探索與表達與自己的可能，孩子也有了感受到被理解的機會。

