

### 3. 認識與表達情緒

平時可以用情緒臉譜來幫助孩子識別臉上的不同表情，及所代表的不同情緒，而同樣的喜、怒、哀、樂 4 種感受，也可以帶孩子練習寫出所有可能對應的情緒詞彙，例如：平靜、興奮、喜悅、輕鬆、激勵人心的；生氣、憤怒、憎恨、恥辱、吃驚的；崩潰、傷心、被拒絕的、放棄、失望的。

除了辨識情緒，也要教導孩子如何透過合宜的方式，表達內心的情緒、想法及需求。練習的句型可以是：我感覺\_\_\_\_\_（情緒詞彙，如：很煩躁）+ 是因為\_\_\_\_\_（原因，如：公園裡人好多又好擠）+ 我希望\_\_\_\_\_（提出需求，如：媽媽趕快帶我回家）。無論大人、小孩都應該學習這樣的表達，一方面幫助自己釋放情緒，另一方面可以幫助別人了解自己的感受及期望，進而促使良性的互動。



### 4. 製作「憤怒選擇輪」

邀請孩子製作自己的「憤怒選擇輪」。請孩子分享一些不好的表達怒氣方式，在白板上寫下來。家長與孩子再一起腦力激盪表達怒氣適當的方法，在圓餅圖的每個區塊上，寫下所有適合抒發怒氣的方案，例如：畫出你的感覺、打抱枕出氣、搗碎黏土、關在房間大叫等。當孩子發怒時，詢問在選擇輪上找出表達怒氣的方法，是否對他有幫助？

### 5. 大人的情緒覺察練習

大人試著記錄下完整一週生氣的時間點、原因、當時正在煩心的事情，找出最容易讓自己大吼失控的時間點，可能是在早上急急忙忙出門前，或是自己工作壓力大、外來事務打擾的時刻等，察覺自己的情緒地雷，將有助於揪出大人容易將情緒遷怒在孩子身上的點，找出改進之道。

### 6. 發脾氣後的關係修復

若不小心失控對孩子發了脾氣，別沮喪，透過下列步驟和孩子重新修復關係，找回連結。請相信：孩子是非常願意原諒大人的。

#### 整合

讓自己冷靜下來，修復關係前必須找回理性的自我。

#### 承認

以負責的態度承認錯誤。例句：剛剛我語氣太凶，對你不够尊重，是我的不對。

#### 重新連結

重新連結和孩子之間的關係。例句：我會那麼生氣，都是因為媽媽很在意你。

#### 和好

向孩子表達自己的歉意。例句：我很抱歉……

#### 解決

共同找出雙方都滿意的解決方案。例句：以後，我會……（承諾改變）。

### 1. 設立「積極暫停區」

「積極暫停區」目的在協助孩子找到一個讓他們心情變好，能獲得自我調節，而非受苦與反省作為的地方。讓孩子選擇去那裡，而非要求去那冷靜。

在孩子心情好時，與他一起建立專屬的「積極暫停區」，讓孩子決定設在哪裡，以及決定這個區域的擺設，可以放心愛的娃娃、繪本或畫具等，甚至為這個區域取一個特別的名字。

在孩子出現不當行為或受情緒困擾時，詢問他：「讓你去 \_\_\_\_\_ 區，對你會有幫助嗎？」也可告訴孩子：「如果你需要，我會陪著你一起去。」

或許，家長也需要有自己的暫停區，當孩子的行為真令人發怒時，你也可以說：「我想我需要暫停一下，等下再說」，然後示範給孩子看，暫停其實不是件壞事，等彼此心情好轉後，再來找尋解決方案。

\* 此方法不適用 3 歲以下小孩。若孩子年紀不足以創造自己的積極暫停區，他就無法理解暫停法的用處。

### 2. 了解大腦的運作，建立生氣暗號

利用手掌向孩子介紹大腦結構，解釋理性時及生氣時大腦的運作狀態。親子間可以據此建立提醒生氣的暗號：將握拳的手，4 指向上攤開，象徵「你 / 我生氣囉」，提醒彼此，不要在生氣時試圖解決問題。

**1. 理性時的大腦：**代表手勢為拇指在內，被其餘 4 隻手指覆蓋（圖 1）。拇指象徵杏仁核，是掌管焦慮、急躁、驚嚇及恐懼等負面情緒的「情緒中樞」。其餘手指代表大腦皮質區，握拳時，意味著產生理性思考與行動。

圖 1 理性時的大腦示意



**2. 生氣時的大腦：**代表手勢為拇指橫放，4 指向上攤開（圖 2）。當前額皮質區無法運作時，拇指以外的 4 隻手指朝上張開（代表控制理性的腦蓋子掀開），拇指外露，代表直接刺激攻擊、逃避、恐懼的本能反應，無法理性思考。

圖 2 生氣時的大腦示意



## 練習 2

# 6 個控制生氣的冷靜法

在每天親子相處中，雙方難免有生氣的時刻，雖然不可能做到完全不動怒，但可以練習如何適當表達怒氣，避免互相傷害。

文 / 邱紹雯 參考資料 / 《正面管教家長講師培訓指南》