

2 0 1 3 . 1 2 . 2 5

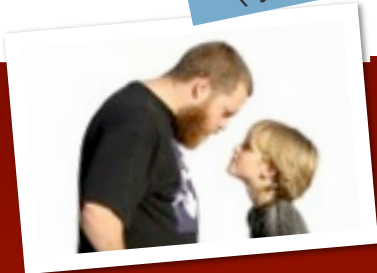
the FAMILY 親職會客室

與孩子溝通，先滅火

〈教養現場〉一味阻止 哪來溝通

〈專家建議〉先深呼吸 再和孩子談

〈教養現場〉



當你在面對孩子令人困擾的問題，而做出任何舉動或回應前，先釐清目標將有助於看清楚自己的立場與方向，並且選擇適當的反應……

小湘每次說到業。我們勸她不子也學她的樣者
兒子，盡是抱怨要只會嫌棄兒子上迷，只是當事者
不滿。國小高年不好，他肯去上，她始終沒感覺。
期的值青春叛逆班，沒游手好閒，她始終沒感覺。
很乖的兒，本來常在家當啃老族，應鏡子，你對他的
和父起衝突，交至他學了，就好好，他就對你不
還敢回嘴，小湘從他讀，不用著急急。好好，他就對你不
壞朋友，小和老對付兒。只見她很不耐煩地說：「好啦！不要再談兒子的反應，語多一點，就能改變親子關係。」
不求助，只如何對付兒。只見她很不耐煩地說：「好啦！不要再談兒子的反應，語多一點，就能改變親子關係。」
公討兒。只見她很不耐煩地說：「好啦！不要再談兒子的反應，語多一點，就能改變親子關係。」

如兒今退役
上，也是經常子
換工作，小湘常子
會發牢騷說兒老完
一天到晚換老完
闖，也不繼續學
成夜間部的學

只見她很不耐煩地說：「好啦！不要再談兒子的反應，語多一點，就能改變親子關係。」

〈專家建議〉

原文刊載於〈自由時報〉2013-12-2 家庭親子版

《先深呼吸 再和孩子談》

文/黃品皓 台北市黃偉俐診所 臨床心理師

近年來，校園越來越重視孩子行為問題的心理層面，身為學校心理諮詢人員，長期與家長及老師合作下來，發現大人在面對孩子各式突發的不當行為或問題時，總是難免會產生負面的情緒。

這種情緒往往又會再回頭來影響大人管教孩子的方式與品質，而加劇彼此對立與緊張的局面。結果事情沒有處理好，反而換來更嚴重的後果而徒生遺憾。因此就自己在校園中的實務經驗，彙整幾點原則，提供家長參考，讓我們能夠以平靜的心情來面對孩子的問題：

一、先深呼吸或暫時離開

通常人們在高張的情緒下，大腦出於本能的反應，會立刻啟動我們全身「戰或逃」的生存系統，其速度之快，超過我們可以覺察的能力。而大腦「戰或逃」系統被啟動的情況下，往往容易出現攻擊或衝動的反應。

這時候若可以先深呼吸十口氣或暫時離開當下的情境，將會讓我們前額葉的理智系統有機會重新接管大腦的運作，緩和激動。



《先深呼吸 再和孩子談》

二、別忘記當初的目標

策略與手段是跟著目標走。當你在面對孩子令人困擾的問題，而做出任何舉動或回應前，請先問問自己：「我這麼做的目的是什麼？是要幫助孩子能在事件中有所成長？還是只在處理我自己不滿或生氣的情緒？」

釐清目標將有助於看清楚自己的立場與方向，並且選擇適當的反應。

處罰孩子或許可以讓問題暫時減緩，自己也會好過一些，但任何一個情緒失控的行為或語言，就像灑在白襯衫上的黑咖啡，很可能對孩子帶來長期而深遠的負面影響，也讓自己後悔。



三、建立自我壓力管理的能力

孩子的問題總是層出不窮，大人的心情難免容易受到牽引，若這時其他生活瑣事再加進來，要保持冷靜談何容易？因此平時培養壓力管理的能力就相形重要。

透過找出你個人獨有的壓力訊號指標（像是胃痛、肩膀僵硬、肌肉緊繃或感覺火氣上升等等），並搭配肌肉放鬆技巧或是以下所介紹的正念呼吸，這都有助於我們在面對突如其來的狀況時，保持穩定的情緒。



四、正念呼吸

正念是指把注意力只放在當下的呼吸上，每天持續5到10分鐘，如果注意力跑掉了，也只需要輕輕把它再拉回來放在呼吸上即可。

這是目前許多臨床研究證實能夠有效減緩焦慮、防治憂鬱以及疼痛控制的放鬆技巧，做法相當簡單好懂。

由於我們每天有太多無盡的思緒在心中流竄，情緒受到思緒的干擾而起伏，因此當把注意力專注放在呼吸上時，就能阻斷這些思緒的干擾，讓情緒平靜。（作者為臨床心理師 power12h@hotmail.com）