



(中正國小輔導處提供分享)

文章摘錄自《親子天下baby home》\作者：武美齡

## 心理師留佩萱：教養孩子易發怒？

### 4招撐過90秒情緒海浪

爸媽常遇到的教養困擾如管教孩子時易爆怒、罵完小孩後自責、孩子越罵越不聽話等，其實都和上、下層腦的發展與教養方式有關。親子如何不被情緒牽著鼻子走？由心理諮商角度出發，留佩萱分享教養妙招讓親子一起成長。

#### 負面話語、態度 對孩子有重大影響

留佩萱觀察到，家長常習慣用自己童年被教養的方式來對待孩子，一句脫口而出「你怎麼那麼笨，什麼都不會」的負面話語，可能就是在不知不覺中複製了上一代的教養模式。雖然諮商經驗大多在美國，但留佩萱碰到的親子關係個案，台灣家庭也有類似狀況。

一般刻板印象認為亞洲父母較強勢，但留佩萱也遇過控制慾非常強的白人媽媽，「有個美國大學生被媽媽處處限制，比如晚上太晚沒到家，媽媽就會跑到他公寓門口；還規定他一定要選特定科系，如果不選，就不幫他付學費。」留佩萱認為沒有父母想故意傷害小孩，建議家長可先思考，原生家庭對你造成了哪些影響？可試著舉出原生家庭中你最喜歡、想要保留，以及最不想帶進現在家庭裡的各三件事。

#### 小孩易情緒失控，和上、下層腦有關

除了不再複製原生家庭的負面教養方式，留佩萱也希望父母拋開管教包袱，管教並非是懲罰、控制孩子，真正目的在於幫助小孩成長，而關鍵就在於了解人類的上、下層腦。



**下層腦**包含**腦幹**和**杏仁核**，負責**掌控情緒**，當遇到危急會進入反擊、逃跑模式，此時你會心跳加速、血壓升高、肌肉緊繃，可幫助快速反擊危險，這是人類生存的重要模式。若父母的管教方式為打罵、威脅恐嚇，例如「數到3我就要處罰你」、「叫警察來把你抓走」、「再不乖我就不要你了」，會讓孩子下層腦杏仁核偵測到危險，而進入到反擊逃跑模式，這時**孩子被情緒掌控**，只能用更激烈的方式回應，比如哭得更大聲、或產生更激烈的行為。

**上層腦**則包括**大腦皮質區**，負責**調整情緒、同理別人、思考後再行動**，留佩萱建議父母：「幫助孩子啟動上層腦，他才有辦法去想剛剛做了什麼事情，為什麼這樣不對，而非總是被下層腦掌控。」若童年慣用下層腦，未來可能傾向用衝動、激烈的方式來處理情緒，因此常見有些人情緒來了就爆怒、暴飲暴食。



## 家長情緒管理，暴怒前踩煞車 4 方法

上下層腦理論同樣適用於家長，為了避免打罵小孩後才後悔，父母也應多用上層腦。留佩萱指出，科學家發現**大腦可塑性是一輩子的**，當父母願意做出改變並每天重複、習慣它，大腦就會建立一條新的神經迴路，擺脫過往總是負面方式對待孩子。

父母管教孩子，如何在暴怒前踩煞車？留佩萱分享 4 個簡單方式。

### 1. 覺察情緒

肩膀緊繃、脖子脹熱等，都是即將生氣會有的生理反應，父母需要覺察到自己將要生氣了，才能去處理生氣的情緒，否則只會被生氣牽著鼻子走。

### 2. 深呼吸擺脫被下層腦掌控

覺察到生氣時，當下是被下層腦掌控，啟動上層腦的簡單方法就是做腹式呼吸，可啟動副交感神經系統，幫助大腦告訴身體現在沒有危險，可以放鬆下來。

### 3. 撐過 90 秒情緒海浪

美國精神科醫師丹尼爾席格指出**每個情緒就像海浪，會朝你打過來再離開，過程約 90 秒**，若父母做 8 次深呼吸待情緒浪潮離開，就能以上層腦去理解孩子剛剛發生什麼事情，可避免被下層腦掌控而立刻上前，用激烈或衝動方式回應孩子。

### 4. 探研究生氣的真正原因

生氣的情緒就像一塊冒出海面的冰山，海面下有非常多堆疊的原因，父母應去思考**冰山下是什麼原因讓自己生氣**，例如為何小孩不吃飯對你來說這麼嚴重？因為他不重視你講的話？還是家長本身童年吃飯時也曾有被父母吼罵、糾正的不愉快經驗？了解原因後才能好好處理情緒。



## 別跟孩子說「有什麼好哭的」

親子相處課題多，「同理」也是必修的一堂課，若孩子因糖果掉地上而哭了，父母如何回應？留佩萱觀察到，很多爸媽會直覺反應「這有什麼好哭的？不過就是糖果掉地上，撿起來或再買一個就好」，但這樣的處理方式就缺少了同理。

「同理」代表「與人一起感受」，父母應接納孩子當下的情緒，而非要求他不要難過了，或用各種方式讓他立刻開心起來，「很多父母看到孩子難過，會想逗小孩來轉移注意力，這種方式會讓孩子認為自己的負面情緒不被接受，爸媽只想跟開心的我在一起。」為讓更多父母了解如何與孩子相處，留佩萱將教養重點集結為《童年會傷人》一書，希望家長了解自己行為對孩子的影響，就能為他提供更健康的童年。

## 察覺孩子內心受創 教師角色同樣重要

校園內許多老師眼中的「問題小孩」，其實可能在原生家庭受到傷害，「高壓環境下成長的小孩，會把非威脅也視為威脅，例如在走廊上同學輕輕碰他一下，他很快就出手回擊；看到別人一個眼神，就會想到爸爸要打他前的樣子。」孩子的脫序行為可能是受創後的壓力反應，大腦不斷處於反擊和逃跑模式，導致在學校無法好好學習。

留佩萱分享，美國已經有許多學校成為「創傷知情學校」，所有教職員都要接受創傷相關課程，了解受過創傷的孩子有哪些特徵、表現，當老師看待孩子的態度從「你到底有什麼問題」到「你發生了什麼事情」，老師就能捨去懲罰、改變教學方式，進而幫助孩子調節情緒，讓他在學校感到安全、啟動上層腦，留佩萱期許台灣教育環境，也能增加這項重要環節。



## 增加下課時間 孩子學得更棒

留佩萱觀察，目前台灣學童幾乎一整天在學校、安親班、補習班，部分孩子因作業未完成，還會被老師懲罰不准下課，缺少放鬆時間，返家後親子間談話內容也多環繞在「怎麼功課沒寫完？怎麼考試考那麼差？」導致親子關係降到冰點。

刻板印象認為孩子乖乖坐好寫字才是學習，但親師不應剝奪孩子的下課、肢體活動、社團時間，「下課、社團時間，孩子可藉由和同學互動來培養社交情緒能力，學會怎麼跟別人溝通、妥協，足夠的肢體活動更能幫助大腦學習！」美國兒科協會建議孩子一天至少要有 60 分鐘肢體活動，體育課或下課時間奔跑、玩樂都包含在內。

「運動可打開你的大腦，使大腦血液流動更快、幫助孩子學習，如果家長希望小孩上課更專注，就要給孩子足夠的下課、玩樂時間。」留佩萱分享美國有越來越多的小學有這樣的察覺，德州一間小學也試辦延長下課時間，「起初老師擔心課教不完怎麼辦，但實施半年後發現小孩上課更專注了，老師也教得更快。」

## 教養紅綠燈，關係更回溫

留佩萱回憶在美國小學實習時，學校諮商師正教孩子「友善」，有個小男孩畫了紅綠燈，並在紅燈旁寫了「停」，接著告訴她「先停下來想一想再行動，就能對別人好」，讓留佩萱印象深刻。她建議父母每當情緒湧上來時，也能給自己一段紅燈暫停時間，告訴孩子你需要冷靜，等冷靜後再來談，同時讓孩子知道你愛他，只是需要一些時間來處理情緒。

童年負面經驗 ( ACE ) 研究顯示，童年遭受越多負面經驗的人，成年後有越高機率得到癌症、憂鬱症、焦慮症、肥胖症、心血管疾病，也有更高機率成為家暴的加害者。留佩萱分享，父母可設想未來 20 年後，你希望孩子成為怎麼樣的人，那麼在成長過程當下，你的管教方式就顯得更加重要了。