

(中正國小輔導處提供分享)

文章摘錄自《親子天下 / 撰文:臨床心理師 - 陳品皓》

## 面臨 5 種負面經驗時，父母能帶孩子一起做的 情緒練習

負面情緒的處理並不簡單，心理師陳品皓針對幾個孩子常面臨的負面打擊，如失敗、被拒絕、自尊受挫等，提供家長陪伴孩子時的一些理解跟介入原則，經由家長的引導，帶領孩子學習接納自己的情緒與自我療癒。

---


### 情緒一、面對失敗的情緒:找回控制感


#### 強化能力

陪伴孩子面對失敗的挫折時，除了忽略失敗帶來的負面想法外，同時也可以鼓勵孩子列出為了達到目標，他可以**控制、管理的事項清單**，針對清單上的每個項目思考，可以如何去強化它們的效果。當孩子這麼做時不僅可以對抗失敗帶來的偏誤知覺，也可以大幅增進日後成功的機會。

#### 標定負面想法

針對失敗的負面想法，家長可以做的是先把這些負面想法標定出來。把負面想法一個一個寫下來。此時孩子就會知道這些想法是因為失敗而引發的自然反應。





讓自己有限度的沈浸在這種負面想法中。比如，讓自己處在負面想法裡五分鐘，之後便回去專心手邊的事物。也可以用極端化的方式處理負面想法：「我這樣真的太失敗了，我這輩子一定完蛋了，我模擬考沒考好，我的人生到這可以領便當退場了，我簡直就可以自封全台灣無人出其右、自稱第二沒人敢稱第一的終極魯蛇了。」通常用這種極端方式擴大負面想法後，馬上就會因為這種誇大的想法造成補償作用，孩子會發現自己原先的想法似乎也沒自己想得那麼嚴重。

## 情緒二、面對失落的情緒：找尋意義

### 接納孩子的情緒。

一段失落經驗引發出負面的情緒，是相當人性的反應，但不代表這件事情本身的價值也是負面的。我們可以試著接納孩子面對失落的反應，將之視為正常的過程，讓他有一個訴說的空間和機會，不需要暗示孩子需要馬上平復情緒。

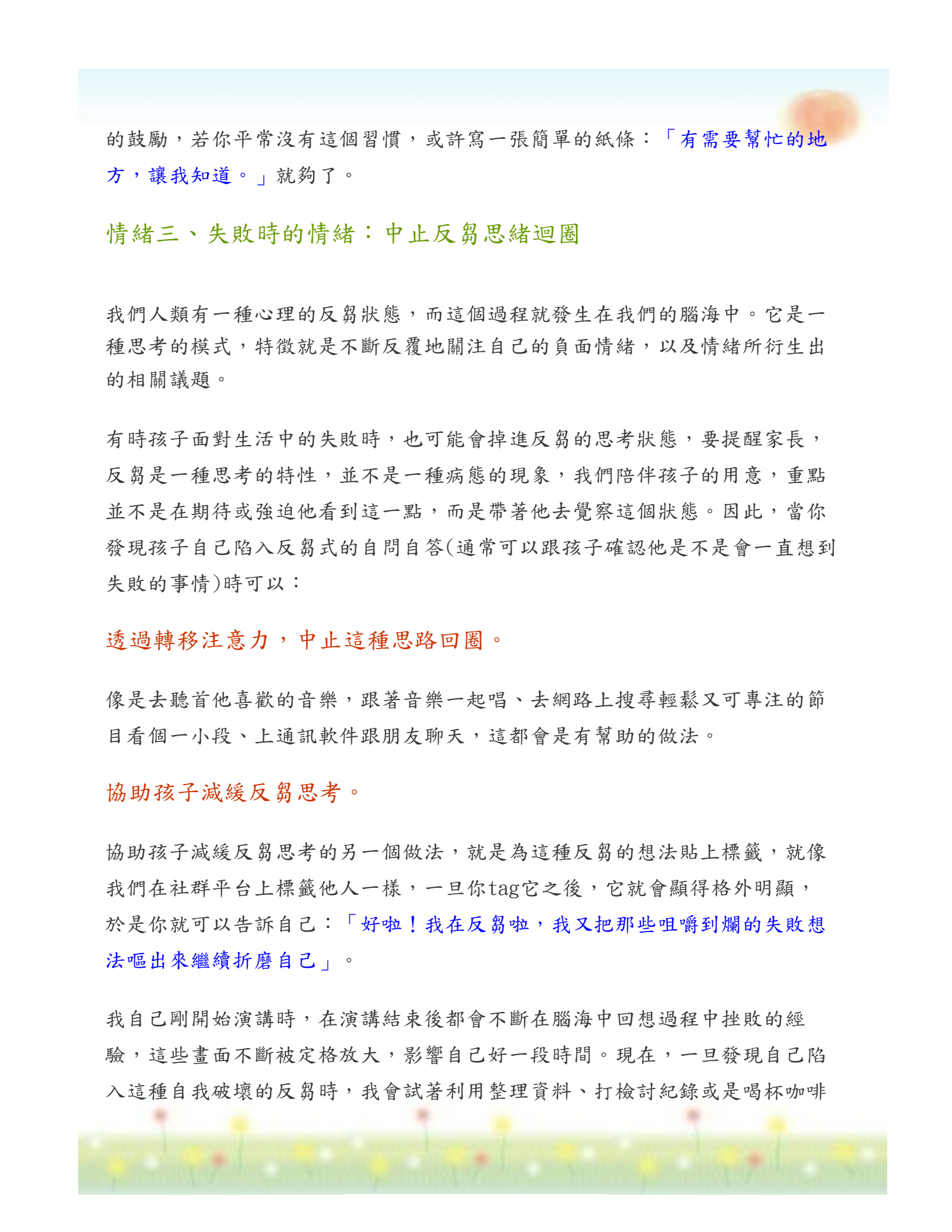
### 學習正向經驗。

要從負面事件中學習正向經驗需要時間處理情緒、緩和事件帶來的衝擊，然後重新審視事件的意義。

這樣的能力並不僅只能認清自己失去了什麼，同時也在省思你從中獲得了什麼。因此當孩子正經歷失落的事件與體驗，請別告訴自己必須要堅強，一定要往前看，不能停下來，那只是理智的防衛反應。

### 父母的鼓勵。

當孩子面對生活中的失落時，除了給予他空間，慢慢經由自己的步調平復外，爸媽也可以表達關心，通常只要是簡單的描述就好，不用多話也不用言不由衷



的鼓勵，若你平常沒有這個習慣，或許寫一張簡單的紙條：「有需要幫忙的地方，讓我知道。」就夠了。

### 情緒三、失敗時的情緒：中止反芻思緒迴圈

我們人類有一種心理的反芻狀態，而這個過程就發生在我們的腦海中。它是一種思考的模式，特徵就是不斷反覆地關注自己的負面情緒，以及情緒所衍生出的相關議題。

有時孩子面對生活中的失敗時，也可能會掉進反芻的思考狀態，要提醒家長，反芻是一種思考的特性，並不是一種病態的現象，我們陪伴孩子的用意，重點並不是在期待或強迫他看到這一點，而是帶著他去覺察這個狀態。因此，當你發現孩子自己陷入反芻式的自問自答(通常可以跟孩子確認他是不是會一直想到失敗的事情)時可以：


**透過轉移注意力，中止這種思路回圈。**

像是去聽首他喜歡的音樂，跟著音樂一起唱、去網路上搜尋輕鬆又可專注的節目看個一小段、上通訊軟件跟朋友聊天，這都會是有幫助的做法。

**協助孩子減緩反芻思考。**

協助孩子減緩反芻思考的另一個做法，就是為這種反芻的想法貼上標籤，就像我們在社群平台上標籤他人一樣，一旦你tag它之後，它就會顯得格外明顯，於是你就可以告訴自己：「好啦！我在反芻啦，我又把那些咀嚼到爛的失敗想法嘔出來繼續折磨自己」。

我自己剛開始演講時，在演講結束後都會不斷在腦海中回想過程中挫敗的經驗，這些畫面不斷被定格放大，影響自己好一段時間。現在，一旦發現自己陷入這種自我破壞的反芻時，我會試著利用整理資料、打檢討紀錄或是喝杯咖啡



配上喜愛音樂的方式，來中止反芻的迴路。通常當情緒跟著緩和下來時，想法的彈性就跟著出來了。

## 情緒四、自尊受挫的情緒：「補充養分」

「自尊」大家都聽過，也常在說，但好像很難具體說明它究竟是什麼。


自尊是一個心理學領域中的抽象概念，你可以說它是一種**自我肯定**，也可以說是對「**自我形象**」的一種**主觀感覺**，而這種自我感覺可以是合宜的、過分的或不合理的。一般來說，心理健康的人自尊感比較高，認為自己是一個有價值的人，並感到自己值得他人尊重，也比較能夠接受自己的不足之處。

然而自尊並非一成不變的，它會隨著我們當下的感覺狀態波動。如果希望孩子增進自己的心理健康，我們可以把自尊視為一種「情緒的免疫系統」，就跟我們身體裡的免疫系統一樣，當它功能低落時，也需要透過充足的養分讓它恢復良好狀態。

**修復破碎自尊的最好方法是練習「自我慈心」**；也就是學習好好「善待」自己，善待自己的心情、善待自己當下的感覺、善待自己的身體、善待自己擁有這些負面想法的天性，以及做出想法選擇的權利。

當孩子處在自我批判的想法中(通常孩子會說「我覺得我很糟糕」、「什麼事都做不好」)，你可以請他想想看，**如果是他的好朋友有這樣的想法，他會怎麼做？**

**請孩子寫下朋友在這種狀況下時，他會表達的關懷與支持**，然後試著將這封信當作是寄給他自己，對著自己念出來。





## 情緒五、被拒絕時的情緒：重振自我價值

從小到大，大家應該都有過被拒絕的經驗，正因為被拒絕是如此傷人的一件事，以至於我們常常會在自己身上找尋被拒絕的原因，來讓情緒上的痛苦有比較合理的解釋。我們會有一種錯覺，以為「如果自己傷得這麼重，那代表我們是真的很脆弱、可悲、失敗、沒價值的。」

要消弭這種因為拒絕而帶來的情緒傷痛，並且重振自我價值的方法，就是採取肯定自己的方式。

**幫孩子列出特質清單。**

我們可以帶著孩子去肯定他所具備的某些價值，像是他擁有某些很寶貴的特質（合群、友善、慈悲、同情心、上進心、創造力或是良好的組織能力等等）。

**請他挑選其中一兩樣，簡短寫出為什麼這些特質對他如此重要。**

在整理自己優勢特質的過程中，負面情緒也會慢慢減緩，而當籠罩在他身邊的負面情緒退散後，看事情會變得清晰許多。

以上的方法，不管是孩子或是我們自己都可以使用。對我們或孩子來說，文章中提供的建議並不是我們熟悉的技巧，然而正也是因為如此，這對我們來說更能夠嘗試引導孩子試試看，因為這些情緒將來在孩子的人生路上也會不斷發生，懂得坦然接受自己的狀態，並且能夠自我療癒，將會協助孩子成為一個更健全的人。