



辰辰地講正向 第三章

正向教育：「不要哭，傻孩子，小事，沒什麼大不了！」

閱讀時間：8分鐘

最近接到一位家長的查詢，說孩子遇到一點事情總愛哭，懦弱不堅強，很希望幫孩子調整過來。我跟家長做了一個比喻，如果今天你遇到小偷，他不但搶了你的財物，還把你推倒受傷，回到家時，你會和家人分享嗎？

或許有人會說，不分享，因為分享也無補於事，他們也幫不了我，更怕他們幸災樂禍。我想說的是，如果選擇不分享的人，其實內心深處是如何看待家人的

角色？難道天生就是這樣價值觀？並不是，是因為他們經歷過"分享過不良感受"。

當然，有些人會選擇與家人分享，但如果家人給你的回應就是「不要哭，傻孩子，小事，沒什麼大不了！」，你又會有什麼體會？再者，如果這樣的回應不是一次，而是持續發生，最終你會產生什麼想法和價值觀？

你認為的小事，只因你經歷過和面對過，但對於他人來說，這就是大事。

根據研究指出，當一個人在生活中遇到重大事件引發負面情緒時，大腦將會被杏仁核接管和掌控，使得本來負責決策，抑制衝動和判斷的前額葉喪失功能，而杏仁核更會開始搜索過去的情緒記憶，根據過往經歷養成的習慣模式或本能模式來作出反應。

所以為何當一個人有情緒時，我們不停對對方講道理，根本一點用處都沒有，因為壓根聽不進去，進去也消化不了，因此，作為家長必須把以下這句話牢記：

「先冷靜情緒，才處理事情。」

再者，其實每個人總會遇到不順心的事，當孩子出現負面情緒時，我們應該該如何回應？你會用以下方式回應嗎？

- 不要緊
- 沒什麼好怕的! 每個人也是這樣，不是嗎？
- 不要生氣

大家有沒有發現以上這些反應，都有一個共通之處，就是告訴孩子：「你不應該有這負面情緒」，但事實上證明，短暫的負面情緒是對人有好處的，它可以讓我們沉靜下來仔細看待問題，而研究顯示，家長經常阻止孩子表達負面情緒，反而會令到孩子的自控和情緒能力變得更差。

所以，如果家長希望孩子盡快由負面情緒中走出來，壓抑和忽視情緒不是好方法，讓孩子表達和認識自己的情緒狀態才是最重要。引導孩子解決問題之前，我們可以嘗試運用「積極聆聽」的技巧，它可以提高溝通的質量，更好地理解彼此的需求、想法和觀點，讓對方感受到被重視和尊重。以下是一些運用積極聆聽技巧的方法：

1. 專注：要專注於對方所說的話。別讓你的思緒飄散或分心，專注於聽他們講述自己的想法或訴說自己的感受。如果有必要，關閉電腦或手機等干擾你專注的東西。
2. 發問：當你聽對方講話時，試著以確認方式發問，更好地理解 and 肯定他表達的內容。這不僅可以表明你正在傾聽，還可以幫助你更深入地了解他們的真正想法。
3. 不打斷：當對方正在講話時，不要打斷他們的講話，也不要試著插話或打斷他們。這樣會讓他們感到被忽視或不被重視，導致失去表達的動力。
4. 瞭解其情境：嘗試瞭解對方所處的情境，並對其所講述的內容進行情境化理解。當你了解他們所處的情況，你就能更好地理解他們所說的話。

5. 感同身受：試著將自己放入對方的位置，設身處地地想像自己在同樣的情況下會有什麼感受。這樣可以幫助你更好地理解他們的情感和想法。

用回剛開始的事例，我們剛如何回應，「知道你被人搶劫，還受傷了，我都會覺得好傷心難過。」

又例如兒子約了朋友去公園玩，但由於朋友生病了，所以約會取消，孩子感到難過，我們可以回應：「小高是你的好朋友，他生病了不能與你去公園玩，你會不會覺得好擔心難過？」

積極聆聽的重點是，將孩子的情緒和這些情緒的由來說出來。孩子聽到家長明白自己，自然會感到舒服一點。

總之，積極聆聽不但需要你聆聽，更需要你保持專注、發問、不打斷、瞭解其情境，以及感同身受。這些技巧可以幫助你與孩子更好地溝通，提升他們情緒溝通能力增進彼此的理解和信任。

從今天開始，我們一起積極聆聽吧！

繼續關注我，了解更多正向教育的運用方法。

辰民爸爸與你一起成長！

正向家長學院