

# 1 落實真正「愛的教育」養出高 EQ 孩子

孩子鬧脾氣，爸媽怕孩子哭鬧，又哄又安撫；為了讓孩子在愛的教育下長大，不罰不罵，這樣順著孩子情緒勒索，爸媽做對了嗎？

文 / 林欣慧 | 美國休士頓大學維多利亞校區人類發展與教育學院副教授

從信誼基金會的專家駐站活動中，從大家的問題中，我觀察到許多爸媽的不安與焦慮。深怕沒有把孩子教對，會造成遺憾。首先我想建議爸媽凡事盡力而為就好，不要太過焦慮。在撫養孩子的過程中，要相信自己也會不斷的成長且修正對孩子的管教方法。

在我們的文化裡，為了促進和諧的人際關係，對於不順心的事，我們會隱忍不解決。現今很多的研究發現，長年隱忍自己的負面情緒，對身體會造成很大的傷害，也容易成為罹癌高風險群。很多人沒有學會如何有效的面對負面情緒，並會習慣性的以忽略的方式裝做沒看到，否定它的存在。

## 擁抱愛的教育，更要有規範準則

台灣在最近 30 年有很大的變化，對於教導兒童的主張也轉變成愛的教育。可是越來越多的人，看到在愛的教下長大孩子的表現，覺得他們的表現，不如預期中的優秀，開始質疑愛的教育。我認為愛的教育是個好方法，但是許多人並沒有落實正確的做法。有人誤解愛的教育的內涵，認為只是讓孩子做他愛做的事，不管對或錯，都要多包容，孩子長大後自然就會懂事。這樣的做法是只做了半套愛的教育，變成溺愛，結果比斯巴達式的教育更糟糕。

沒有爸媽要故意教壞自己的孩子。當許多爸媽全然拋棄斯巴達式的教育，擁抱愛的教育時，他們並沒有深刻的了解愛的教育的精髓，只是讓孩子做他自己。從一些兒童發展的研究發現，**當兒童早年缺乏爸媽的教導與約束，經常為所欲為，大多數的孩子變成了家中的小霸王**。這樣的孩子一旦進入學校讀書後，往往成為班級中的頭痛人物，老師無法約束他的行為，同學們大多與他保持距離。長久這樣子的互動模式，這種孩子成了高危險群，以後加入幫派的機會增加許多，一路邁向不歸路。

什麼是全套的愛的教育呢？簡單的說是**以明辨是非為核心價值，賞罰分明為手段，同理包容的態度，耐心教導孩子**。孩子需要的是爸媽的愛、陪伴，還有良好的教導。孩子在早年的生活中，爸媽要花心思教導他們明辨是非，遵循規定，這也是培養良好國民的開始。

### **不怕孩子哭，讓孩子學會處理負面情緒**

在面對孩子的問題之時，爸媽要學會先處理好自己的情緒。在孩子犯錯或哭鬧時，爸媽難免覺得失望、傷心或生氣。當爸媽的心裡充滿著負面情緒時，就無法妥善的引導孩子，往對的方向邁進。所以**爸媽們要有能力能先穩住自己，不要因為孩子犯錯或哭鬧而抓狂**。

不管孩子遇到什麼樣的狀況而鬧脾氣，爸媽要先判斷事情的對錯在哪裡，再依據孩子的發展與成熟度，給予適當的回應和管教。孩子需要清楚明白地為自己的行為負責，與孩子溝通，討論解決的方法。大目標是讓孩子從每次的犯錯中，學到如何用良好的方式去解決。犯了錯的孩子，通常會有幾個反應，在他的心裡也許會懊悔難過，也許會害怕被處罰，他的外在反應是大哭。爸媽不要在這個時候跟他講理。只要告訴他：**「你可以哭，等你哭完心情和緩後，再跟你說話。」**倔強和壞脾氣的孩子，可能要多哭些時候才會停止。

**不要怕孩子哭，哭是很好的情緒宣洩方式且有益健康。**孩子哭累了，晚上早點睡，媽媽可以「放假」，少一晚跟孩子奮戰的上床大戲。當孩子發現無法用哭來操弄爸媽時，他很快就學會不要這麼浪費力氣。請讓孩子有個心靈空間，去處理負面的情緒。這是幫助他發展高情緒智商的開始，千萬不要擔心他會因此變成愛哭鬼或小霸王。

### **稱讚好行為，少用物質獎懲**

至於賞罰分明的做法，不要建立在物質之上，多用心去觀察孩子，給予他肯定與引導。當孩子把事情做對、做好時，告訴他哪裡做得好，用溫暖的言語給他肯定。例如：哥哥幫弟弟綁鞋帶，你可以告訴哥哥那是愛護弟弟的好表現，稱讚他真是個好哥哥。孩子會從你的教導裡學到如何照顧別人。又例如：搶玩具而動手打人時，他做錯事必須自己承擔後果，要跟對方道歉並失去玩玩具的機會；同時爸媽可以讓他自己想辦法如何讓自己和別人都有機會玩玩具。當孩子能想出解決的方法，那麼下次再遇到相類似的問題，他便會知道怎麼做比較好。

真正「愛的教育」，需要爸媽展現適度的管教，才能幫助孩子成為一個擁有高情緒智商，並且是有能力解決問題的人。

## 2 幫助孩子減少情緒失控

學齡前的孩子大發脾氣雖然是很常見的，但是爸媽可以運用一些方法有效地處理孩子的負面情緒，並且幫助孩子學會控制自己的脾氣。

文 / 林欣慧 美國休士頓大學維多利亞校區人類發展與教育學院副教授

許多爸媽對孩子的壞脾氣感到困擾，常說孩子的脾氣很大，如果不如他的心意，孩子必定會抓狂，不但大哭大叫、亂扔東西、拳打腳踢，還會躺在地上打滾。爸媽多半也曾試著跟孩子溝通，有些會受不了而處罰孩子，但一點效用都沒有。

情緒的控管確實不是一件容易的事。不單是孩子很難做到，就連許多大人也做不好。當孩子有負面情緒時，若常被大人斥責、忽略，從小沒有學到如何去面對，在長大成人之後，有的人還是會以很糟糕的方式來處理情緒。

### 孩子發脾氣的過程有脈絡可循

美國明尼蘇達州立大學波特格教授帶領一個團隊研究兒童「大發脾氣」的現象。他們把一些錄音及錄影的工具，別在連身褲上，再讓孩子穿上這樣的服裝進行觀察、記錄。

研究期間，他們收錄了一百多筆個案資料。從分析的結果發現，孩子在每次大發脾氣的過程，對於情緒的轉化及相關的行為舉動是有脈絡可循的。根據他們的歸納發現，孩子在抓狂的過程，剛開始是因為「生氣」，當這個強大的負面情緒產生時，孩子會大叫或尖叫，然後大哭、亂踢、扔東西、扯東西，甚至倒在地上打滾。等到他發洩完了，「難過、傷心」的情緒便會浮現出來。

## 2 歲之後，大發脾氣情況會遞減

另外，波特格教授還針對 120 位爸媽做了一個有關孩子發脾氣的調查。他發現有 87%2 歲~2 歲半、91%2 歲半~3 歲和 59%3 歲半~4 歲的孩子，都曾大抓狂過。孩子每星期大發脾氣的次數是 1 歲組有 8 次、2 歲組有 9 次、3 歲組有 6 次、4 歲組有 5 次。至於每次發脾氣的平均時間長度，1 歲組是 2 分鐘、2~3 歲組 4 分鐘、4 歲組 5 分鐘。從這些分析，我們可以確定的是，**孩子一旦過了 2 歲的「麻煩期」，多數的孩子的確能慢慢地減少大發脾氣的情況。**

## 爸媽有效處理孩子情緒的 6 原則

從上面的研究可知，學齡前的孩子大發脾氣並非特例，但是爸媽該如何有效地處理孩子的負面情緒，幫助他學會控制自己的脾氣，則需要方法。建議爸媽採取以下原則引導孩子：

### 1. 避免製造引發孩子情緒失控的事件

如果知道某些特定的事情會引發孩子情緒失控，爸媽應盡量避免。例如：整天外出可能會耗盡孩子的體力，導致失控，所以最好要縮短外出的時間。

### 2. 減少壓力和刺激

當孩子太過疲倦、饑餓，或者外界環境有太多刺激時（如：噪音），孩子就容易失控。降低外界過多的干擾，孩子就比較不會抓狂。

### 3. 留意臨界點並幫助孩子轉移注意力

當爸媽發現孩子已經快到失控的臨界點時，就應設法轉移他的注意力（如：拿他喜歡的東西吸引他），或引導他降低這樣的負面情緒。

#### 4. 孩子失控時，爸媽要保持冷靜

如果爸媽也跟著生氣，只會火上加油，讓情況更糟。很多爸媽對於正在抓狂的孩子，因為沒有辦法有效地處理，而心生無力感。其實，爸媽最好的方法就是保持冷靜，不予理會，靜靜的讓孩子度過這段失控期，不要對正在抓狂的孩子責罵、處罰或恐嚇。

孩子情緒失控時是不可理喻的，爸媽只要需做到不予回應即可。只要爸媽瞭解這是孩子學習自我控制的一個必經過程，爸媽「不作為」正是最好的引導，那麼就不會心急地要求孩子停止胡鬧了。

#### 5. 爸媽要掌握安撫時機

孩子的抓狂期在一段時間後就會結束，然後他會剩下難過和傷心的情緒。**傷心的孩子通常只想尋求慰藉，這才是爸媽出手的最好時機**。這時，爸媽可以給他幾個合理的選擇（例如：先洗洗臉、吃點東西、先回家、想繼續玩……），讓孩子自己決定要如何解決。

#### 6. 爸媽一定要遵守不妥協的原則

有的孩子知道大人不能忍受他在公眾場合中抓狂，於是會用給大人難堪的籌碼來操控爸媽，以達到他的目的。建議爸媽一定要守住這道最後的防線。例如：很多爸媽都怕自己的孩子因為不准買玩具而在超市地上打滾、嚎哭。如果你怕丟臉而放棄原有的堅持，買了孩子吵著要的那個玩具，這個「成功的」經驗就會教他下次再以「抓狂」對爸媽予取予求。

學齡前孩子控制情緒的能力還在發展中，需要爸媽多接納他的情緒變化，慢慢引

導；當孩子有進步時，請多給予鼓勵，因為爸媽的溫暖回應正是給孩子最好的教導。

※ 本文出自《學前教育雜誌》

# 3 學會面對心中的噴火龍

情緒的處理與表達是需要學習的。孩子要怎麼學會面對「生氣」，說出自己的感受呢？最好的方法就是，爸媽從小能夠接納孩子、提供引導和示範。

文 / 林欣慧 | 美國休士頓大學維多利亞校區人類發展與教育學院副教授

我們傳統的文化太強調喜怒哀樂不形於色，但真正做得到的人，寥寥無幾；反倒是很多人從小沒有機會學習如何有效的處理情緒，尤其是負面的情緒——生氣。

其實，生氣是一種常見的情緒，也是每個人都曾有過的經驗。表達生氣時，每個人都有自己獨特的一面。有的人喜怒哀樂全寫在臉上，變成歇斯底里，很難與別人相處；有的人老愛生悶氣，弄得周遭的人一頭霧水；有的人生起氣來，便暴跳如雷；有的人在盛怒之下，必然砸盤子，丟杯子，弄得滿地狼藉；有的人乾脆否認自己的負面情緒，拼命壓抑，變得很不快樂。

對於生氣的處理方式，過猶不及都不好。你的孩子生氣時，是什麼模樣？你是否在他身上看到了誰的影子？爸爸媽媽要如何教導孩子有效的處理生氣的情緒呢？

## 先引導孩子察覺身體和情緒的變化

通常當一個人的權益受到侵犯，或不被能滿足時，就可能會生氣。學習如何控制調節自己的情緒，直接面對負面的感覺，如：生氣、失望、緊張等，是對個人能力的一種挑戰。

生氣常見的反應，可從一些明顯的生理變化中觀察得到。例如：心跳加速、呼吸的次數開始增多、肌肉緊繃；有的人甚至有明顯的敵意，不願講理。**孩子如果能察覺自己情緒的變化，並能了解自己對生氣的反應時，會比較能調節自己的情緒，也比較容易同理並接納別人的感受。**爸媽可以透過一件讓孩子生氣的事和他討論，例如：書被撕破了，所以很生氣。生氣時的感覺是身體緊緊的、用力瞪那個人、想罵人、握緊拳頭.....。先引導他覺察，然後再討論紓解的方法。

### 示範 + 討論，把「生氣」說出來

爸媽是孩子學習處理情緒最好的榜樣。當爸媽感到生氣時，如果能及時察覺，不妨與孩子分享你的感受。例如：假日返鄉，你帶著孩子等車，隊伍排得很長，突然有人不守秩序，硬是在入口處強行插隊。這時，你可以試著跟孩子討論。

爸媽說：「你看那個人插隊，我看了好生氣。」

孩子說：「為什麼？」

爸媽說：「大家都遵守秩序，在排隊。插隊的人破壞秩序，是很不講理的行為，也惹人厭。如果大家都不願排隊，你想，結果會怎麼樣呢？」

孩子說：「大家都亂擠成一團。」

爸媽說：「所以我們都應該要排隊，不可插隊。如果別人插隊，我們可以請他照順序排，或是請管理員幫忙維持秩序。」

在生活裡，也可能遇到孩子之間起爭執而生氣的場面，這時候更是藉由討論，釐清孩子負面情緒產生原因、以及如何表達與處理負面情緒的好機會，例如：兩兄妹為了一套直排輪的護具，鬧得不開心，兩人互相動手動腳、彼此拉扯。這時，媽媽可以引導孩子把令他生氣的地方說出來。

媽媽說：「你們在吵什麼？玩得好好的，為什麼生氣了？」

兄妹倆爭相搶著說：「這護膝是我的。」、「哥哥是小氣鬼。」

媽媽說：「來！一個個說。誰先說說看是怎麼回事？」

妹妹說：「我想看一下護膝，哥哥不給我。」

哥哥說：「這是我的，我不喜歡讓妹妹摸，她會亂弄。」

媽媽說：「妹妹很想看你的護膝，哥哥卻怕妹妹弄壞。哥哥可不可以教妹妹怎麼樣小心使用，才不會弄壞？」

有時爸媽實在氣到不行，或是孩子在氣頭上，根本不講理，這時最有效的方法是把引起爭吵的東西拿走，隔離每一個當事人，一個人坐一個角落，暫停說話3分鐘，等大家情緒緩和下來後，再做處理。

特別重要的是，在調停孩子的爭吵前，爸媽要先控制好自己的脾氣，再處理孩子的爭吵。必要時，先將自己從混亂的場面抽離，深深吸幾口氣，穩住情緒。如果爸媽不能控制自己的脾氣，就無法冷靜且有效的處理孩子的爭吵。

### **爸媽要傾聽並同理孩子的情緒**

**情緒是主觀的感受，本身並沒有對或錯。**如果你的孩子已上了大班，並有較好的語言能力，當他說出他生氣的原因和感受時，縱然他的理由再無理，那都是他個人的立場與感受。你不一定要同意他的看法，但要接納他的感受。所以爸媽應先傾聽孩子的理由、接納他的感受，讓孩子把話說完，而不去批評他。

**生氣的情緒說出來，會有助他平息怒氣，且增進與別人溝通的能力。**所以當孩子在訴說他生氣的原因時，爸媽可以這樣回應孩子：

「我知道你真的很生氣。」

「我知道你覺得很受傷。」

「我知道你覺得很挫折。」

上面舉例的回應方式，所使用的都純粹是描述的字眼，不帶有批評的意味，但可幫助孩子感受到別人的理解與支持。

## 幫助孩子找出適合的方式紓解怒氣

生氣時，否認或強行壓抑心中這股怒氣，長久下來會有損身體健康。引導孩子用不具破壞性的方式紓解怒氣是很重要的，爸媽應讓孩子了解發洩行為的標準和界限，例如：可以用拳頭槌打枕頭、沙包，但是不可以打人。

每個孩子的個性和年齡都不同，所以選擇化解怒氣的方式，也會不相同。只要是不妨害別人的方式，都是好方法，例如：有的人選擇打球、跑步、散步，利用運動把怒氣釋放出來；有的人畫畫、做美勞，讓自己平靜下來；有的人喜歡唱歌或彈琴；善用幽默也可以有效的化解怒氣。有時在孩子生氣時，抱抱他、輕撫他的背，透過溫柔又親密的肢體接觸，也可以安撫孩子激烈的情緒，幫助他把情緒緩和下來。

當孩子能以言語說出生氣的感受，或以正面的方式宣洩出他心中的怒氣時，不要忘了給孩子一些鼓勵，讓孩子了解：他可以表達強烈的情緒，即使是負面的情緒也沒有關係；就算是爸媽，也難免有生氣的時候。生氣是生活中不可避免的一部分，讓我們和孩子一起學習面對「生氣」，學習有效的控制怒氣。

※ 本文出自《學前教育雜誌》

## 4 孩子沉迷「螢幕時間」，容易暴怒

人們使用 3C 的時間不斷增加，開始接觸的年齡也年輕化。有些爸媽覺得針對兒童學習設計的程式會有助智育發展，讓孩子更聰明；爸媽擔心的只是玩太久會傷害視力。但新近研究發現，過度使用 3C 產品，不但重挫孩子的健康和智力，更影響情緒。

文 / 林欣慧 | 美國休士頓大學維多利亞校區人類發展與教育學院副教授

愈來愈多的兒童與青少年有憂鬱或容易抓狂的現象。長期易怒的孩子，因為易受外界的干擾，身心常處在一種高度亢奮的狀態，舉止怪異，倍感疲累。當這種狀態持續一段時間之後，便會傷害他們的記憶力，不僅導致課業落後，也會有社會性發展延滯的困擾。一旦事態日益嚴重時，有的孩子經過精神科醫師的診斷，可能被界定為過動症、嚴重憂鬱或人格分裂，而需要接受藥物或諮商治療。可怕的是有些治療往往是治標不治本，反而讓病況更加惡化。

### 使用 3C 過度，情緒暴怒疾病增加

其實問題的癥結在於平日過度使用 3C 產品。最近很多病例發現，如果能限制 3C 產品使用的次數與時間，病人的病況便會開始獲得良好的改善。只要限制 3C 產品使用的時間，病人會擁有較多的深度睡眠，情緒會轉為平和穩定，在做事時比較能專注、有條理，而身體活動也相對增加。

身心上所獲得的改善，讓病人對挫折或壓力的容忍度都增強了，抓狂的次數和

時間也都逐漸減少。由不同年齡層的病患身上看見了以下的改變：兒童開始會喜歡傳統的遊戲（如：玩積木）；青少年及青年患者則變得不再冷漠或感到無助，並且能自動自發做事情。

### **限制螢幕時間以免影響腦部發展**

所以限制 3C 產品的使用時間是一件好事，患者可以減少用藥的劑量，睡眠情況會明顯改善，能做更多的運動，也與他人能有更多面對面的互動。這些正面的改善會相輔相成，使得病人加速康復。

由於 3C 產品種類甚多，許多研究把這些使用時間通稱為「螢幕時間」。透過腦部研究發現，兒童接受螢幕的刺激比一般人瞭解的程度要更加敏感，只要少量的刺激就會影響他的發展。先前有的爸媽覺得孩子在螢幕上可以跟軟體互動玩遊戲，比看電視要好，但是已有研究指出，**過長的螢幕時間會帶來睡眠問題，造成情緒及智能發展不良。**

### **小心螢幕時間帶來的 6 大負面影響**

- 1. 剝奪睡眠的時間，妨害生理時鐘正常的運作。**螢幕亮光延長了室內明亮的時間，干擾身體對黑暗時間的需求，造成生理時鐘無法正確及正常地運作，使得褪黑激素分泌失調。
- 2. 黑夜不當的亮光來源，易引發憂鬱。**在許多自殺或憂鬱症病例中，發現與螢幕在黑夜中製造光亮的時間有關。研究發現，如果睡眠期間保持螢幕的亮光，即使不是正對著螢幕，也會造成憂鬱症。
- 3. 腦內司掌獎賞的系統變得不敏銳。**兒童沉迷於螢幕，導致腦部多巴胺不正常的分

泌。多巴胺是一種會令人覺得舒服快樂的化學物質，吸菸和吸毒也可以增加多巴胺的分泌，使上癮者感到開心及興奮；可是當這個過程被一再刺激時，身體的反應會變得不敏銳，於是外在的刺激強度勢必再增強，這就會造成網路或電玩上癮症。

**4. 螢幕時間帶來壓力反應。**面對壓力時，兒童當下的反應及長期受壓的情況，都會造成腦部化學物質及荷爾蒙產生不規律的反應；可體松不僅專掌調控長期壓力的功能，同時也與憂鬱感互為因果關係，長期的過度反應和上癮，除了造成惡性循環，也會壓抑大腦前額葉的分泌，使人無法正常調節情緒。

**5. 螢幕時間造成感官系統超載，注意力無法集中。**當一個人無法專注時，處理內心思考或外界環境改變的能力也會變得薄弱，而心智能量變弱時，持續面對螢幕高視覺、高認知的刺激，更易產生暴怒、抓狂或攻擊性行為。

**6. 螢幕時間阻擾了身體活動的活躍度，也減少與大自然接觸的時間。**研究發現，戶外時間（特別是與大自然接觸）有助於專注力的改善、降低壓力、減少攻擊行為。如果把時間用在螢幕上，就會減少孩子與大自然接觸的時間，剝奪他調節情緒的機會。

在充滿 3C 的世界，強調節制螢幕的使用時間，聽起來有些困難。但是如果爸媽不積極教導孩子正確的使用時間，只是消極地盼望孩子會主動節制自己的行為，無異是不教之戰、緣木求魚。**爸媽需要與孩子一起努力，減少螢幕時間，讓精神系統能逐漸恢復到自然平穩的狀態，才能讓孩子成為一個情緒平穩、體魄強壯、心靈快樂的人。**

※ 本文出自《學前教育雜誌》