

從親子遊戲中處理孩童的情緒反應

莊博雅

『喜、怒、哀、懼』皆是每位個體天生擁有也終需展現的感受。兒童因為語言能力受限，無法將當下的情境以及複雜情緒作完整的表達，往往慣用最初始的需求表達訊號—哭鬧，作為情感需求的呼喚。部分家長傾向馬上給予懷抱並全然順從孩童需求，部分家長則傾向忽視並告知『哭！不能解決問題』的道理，兩種教養因應各有利弊，前者較有效讓孩子終止哭泣，但可能讓孩子的自我效能感不足，而且慣用哭鬧當作滿足需求的唯一方法；後者可減少孩子動不動就哭泣的頻率，但同時減少親子依附關係的品質。總而言之，上述兩者都缺少引導孩子理解情緒感受以及教導情緒調控的技巧。

平時的生活作息規律、睡眠充足、飲食定量、足夠的運動時間以及明確執行的家庭規範，即可減少孩童因不安、不懂、不確定的情境而產生浮動的情緒。家長先釐清自己的情緒是否容易受孩童的情緒反應而波動，切記！別隨著孩子的情緒起舞！別在孩子狂吼暴怒的當下說教。當孩童的情緒爆發當下，家長和孩童先隔開安全的物理空間，允許孩童利用大聲說出情緒詞、數到三、深呼吸、握緊拳頭再放開、撕紙、吹氣球、捶打絨毛娃娃等方式發洩情緒，待孩童情緒較平穩再和孩童重新釐清事件原委並協助孩童命名情緒詞彙。

日常的親子時間，也可加入活動設計以引導孩童理解、辨識和處理情緒反應。

理解情緒的遊戲

- 疊疊樂

- 方法：1. 在積木上寫上各式情緒名詞
 - 2. 抽到哪個情緒名詞就要表現出來或說出相關事件
- 情緒大富翁
- 方法：1. 原本的遊戲規則加入以下的情緒規則
 - 2. 依照不同顏色的房產，定義不同的情緒名詞，蓋房子前需展演或說出與這個情緒有關的事件
 - 3. 抽換機會命運卡，在裡面寫入情緒名詞，抽到的人要說與此情緒有關的生理反應/行為展現/想法
- 分享式塗鴨
- 方法：定義一個情緒名詞，家長跟孩子輪流在紙上塗鴨與此情緒有關的聯想。
- 情緒的階梯
- 方法：定義一個情緒名詞，依照程度的不同，家長跟孩子輪流展演
- 情緒的火車
- 方法：一位家長當情緒火車頭，說著特定情緒名詞，讓展現出此種情緒的孩子接在自己背後，過山洞後就換另一種情緒名詞。(適合一群孩子的狀況)

衝動控制的遊戲

- 3D 電影院
- 方法：指定一項活動(如：打籃球)，讓孩子慢動作、定格、快轉等播放方式完成展演。
- 手腳舉旗

- 方法：綜藝節目常看到的『紅旗不放、藍旗舉起來』的遊戲。
- 風吹落葉
- 方法：家長扮演大風吹，孩子扮演被風吹著走的落葉，隨著家長風吹的方向跟強度而擺動。

處理憤怒的遊戲

- 落水狗
- 方法：帶著孩子想像自己是不小心掉到水池的小狗，努力的把身上所有水滴甩乾。可漸漸加快甩動身軀的速度，再漸漸放慢速度，接著全身趴在地上休息。
- 資源回收
- 方法：1. 在廢紙上隨意塗滿討厭的顏色，再將廢紙撕碎，要求孩子撕越碎越好。

2. 將空保特瓶努力踩扁

- 吹泡泡
- 方法：讓孩子快速的咬口香糖，隨後要求慢慢的製造一個大泡泡，為了吹大泡泡就需要慢慢的吐氣。
- 肌肉放鬆
- 方法：引導孩子在手中握住彈力球或泡棉球，慢慢壓緊到最緊，再慢慢放開休息幾秒，循環多次為佳。

處理恐懼的遊戲

- 尋寶遊戲

- 方法：藉由尋寶的方式鼓勵孩子四處探索環境。
- 三明治擁抱
- 方法：父母將孩子夾在中間緊緊的擁抱。
- 角色扮演
- 方法：在進入感到不安的情境前，先藉由角色扮演，預告可能遇到人事物，以及演練不熟悉的人際互動。
- 幽默化比賽
- 方法：父母先示範如何將恐怖的事物變得搞笑(如：黑黑的魔鬼看到媽媽的素顏後，嚇都嚇跑了)

處理低落的遊戲

- 正向瓶
- 方法：定期讓孩子與父母分享做了哪些自己獨自完成/努力/開心的事件，可用漂亮的石頭、摺星星、貼紙、乾燥花等小物，每分享一件事就放入正向瓶留存，提醒孩子陷入低潮時看著正向瓶裡每個開心的過往。
- 悄悄話聽筒
- 方法：用紙杯或捲筒做成漂亮的悄悄話專屬聽筒，讓孩子先細聲的說出不愉快的事件，在漸漸的鼓勵孩子大聲的說出來。
- 現在沒關係
- 方法：設定一段時間內，家庭成員對於發生的事情都要先說『現在沒關係，還好…』的句型。