

不論是在一般的兒科門診或者是聯合評估門診中，常聽到父母抱怨孩子情緒高低起伏不穩定，甚至因此產生行為問題，十分困擾。美國丹尼爾席格醫師寫過一版 **Whole brain child**，今年一月也翻譯成中文版“教孩子跟情緒做朋友”，內容淺顯易懂，非常適合為人父母以及從事嬰幼兒及兒童教育相關人士參考，在此做一簡介。

首先讓我們瞭解一下腦部發展

人腦由三部分所構成：爬蟲腦、邊緣系統及大腦新皮質。爬蟲腦是腦部最古老的部分，為脊髓的延伸，主要的功能在維持生存。邊緣系統在爬蟲腦的上方，掌管我們的情緒、行為以及長期記憶（這兩個部分就是書中所談到的下層腦）。大腦新皮質覆蓋在邊緣系統的上面，是人類所以為萬物之靈的最重要部份，也是書中所提到的上層腦。大腦新皮質又有右大腦半球、左大腦半球之分。左腦掌管邏輯、分析、數理以及語言等，右腦則掌管創造力、藝術、想像以及覺察等。舉例來說，左腦的功能讓我們可以清楚瞭解花的各個組成(花瓣、花蕊、花萼等)及功能，但是要有右腦才能讓我們可以更全面的觀賞事物，更完整的欣賞一朵花的美麗。因此腦部的發展以及能力培養絕不能偏重一部分，方能讓一個人得到完整的發展。

就腦部發展而言，頭兩三年是右腦發展最旺盛的階段，之後左腦的功能持續被培養出來。因此我們常說嬰幼兒是非常有創造力，而且活在當下的階段。爬蟲腦的功能在出生時就存在了，上層腦的功能一直要到二十幾歲的成人期才發展完成。我們無法加速腦的成長，但是我們可以讓孩子有機會鍛鍊腦的不同部位，讓孩子學習整合。

在教導的過程中作者建議了 12 種方法，在此先介紹非常適用於處理孩子情緒行為問題的前五項法則。

第 1 法 用右腦聆聽關注，再用左腦重新引導：安然度過情緒風浪

當孩子情緒來的時候，甚至已經有些反應或行為出現時，請不要急著說理，先和孩子的右腦產生連結，他們的感覺是真實且重要的，雖然他們可能並不會有適當的語言可以表達，尤其是在語言發展遲緩的小孩。此時需要父母或照顧者使用非語言，如：撫觸、同理的表情、關懷的音調以及不評斷的聆聽，先接受孩子的感受。

等孩子的情緒過了之後，再將其導向左腦，說明道理。有時孩子可能只是他的生理需求，如吃和睡沒有滿足，此時請先滿足其基本的生理需求。要告知尊重他人及適當的行為規範，不合適的行為仍不允許。最重要的是，等孩子平靜且合適的情況再來討論。

第 2 法 為情緒命名：陪孩子把難過的經驗當成故事說出來

可以用畫的或是用寫的來協助孩子描述其情緒。也可以在平常利用市售或者自製的情緒卡教導孩子認識自己的情緒。

第 3 法 動腦莫動氣：喚起上層大腦

其實和第一法則很類似，例如：當孩子鬧脾氣時，父母需先判斷，如果孩子是用上層腦在鬧脾氣，故意試探你的底線，那就需要堅持父母的底線。但更多時候孩子已經盡到下層腦，無法控

制其情緒以及行為時，那就需要先接受其情緒，幫忙他說出情緒或感受，然後一起進行討論妥協（對於大一點的孩子可以請他說服父母，或是給父母一個兩人都可以接受的方法）。

第 4 法 越用越靈光：鍛鍊上層大腦

讓孩子有機會練習選擇，讓他們有機會經驗到自己行為產生的結果，而非父母幫忙處理後的結果。

平常就可練習控制情緒和身體，如做深呼吸（比較小的小孩，可以讓他躺下來，放一個小玩具在他的肚子上，請他想辦法讓小玩具一上一下），數到十。

對於已經有語言能力的小還可以鼓勵他們說出情緒，協助他們自我瞭解（是什麼讓你有這樣的感覺？你覺得你為什麼會做出這樣的選擇？你覺得為什麼會考不好？）。可以用問問題的方式鼓勵他思考。（如果你有這樣的感覺時，你可以怎麼做呢？）（如果丟掉這個玩具的小孩回來找不到，會怎麼樣呢？）

整個過程中，很重要的是注意父母或者照顧者自己的示範。我們是否注意到自己的情緒，我們是否可以不讓自己的下層腦得逞，不動氣，喚起自己的上層腦。

第 5 法 運動改造大腦：讓腦子活起來

研究以及觀察都發現當我們經由動作改變我們的生理狀況時，我們可以改變自己的情緒。例如，當我們生氣或煩悶時，出去跑跑或到外面走走，可以改變我們的心境。所以當我們觀察到孩子有很明顯的情緒無法排解時，可以建議他先到外面安全的地方（如樹下或公園）跑一跑，等情緒排解之後再回來討論。

父母自己要記得，不要急著幫孩子做決定。我們需要接受他的情緒，協助他說出來，教導他可以如何做避免不好的行為，往上層腦運用思考，同理來做更好的選擇。

當孩子出現不好的情緒時，父母也須先注意到自己的情緒。當自己情緒已經激動時，請記得不要造成傷害：閉嘴（避免說出傷人的話），手放背後（以免出手傷了小孩）。深呼吸，數到十。必要時離開現場重整自己（告訴孩子你需要暫停，可以出去動一動跑一跑。）等自己比較能控制自己的情緒時，儘快再和孩子談。這樣的過程可以讓孩子知道，每個人都會有情緒，情緒會如浮雲來了又去，但是我們可以學會控制自己的情緒，做出更好的行為反映。

參考書籍：

作者：丹尼爾·席格, 蒂娜·布萊森/譯者：周玗, 李碩

教孩子跟情緒做朋友：不是孩子不乖，而是他的左右腦處於分裂狀態！（0~12 歲的全腦情緒教養法）出版社：地平線文化 2016/01/07