

【衝突後】與孩子相處，也要與自己好好相處

林傳陽 專任輔導教師

文章摘錄改寫自澤爸(魏瑋志)/引導孩子說出內心話



「怎麼搞的，字寫成這樣，全部擦掉重寫！」

「成績怎麼考成這樣，真不知道是不是我生的…」

「慢吞吞的，將來要怎麼成大器！」

停課在家的 4 個月，因著與孩子的相處時間變多了，常常需要磨合及溝通。一旦違背了我們從小根深蒂固的價值觀、習慣、態度，為了改善他們不合適的行為，內心就會湧出莫名的焦慮，驅使我們責罵孩子。

我們生氣，是因為愛孩子、擔心他們往不好的方向發展，然而生氣完，卻也帶來莫名的懊惱與罪咎感，覺得自己不應該發那麼大的脾氣，造成孩子的傷害。親愛的家長，您辛苦了！管教完後，請記得要好好照顧自己的情緒狀態，撫平自己內心的不安。

以下提供自我對話的 4+1 個步驟，來幫助自己穩定情緒，相信這些練習能更加深化親子關係，帶來正向的連結！

A 深呼吸

管教完後，當我們觀察到自己的情緒或行為出現了一些變化，使得自己的狀態不太穩定，請先讓自己試著暫停。接下來，大大地深呼吸、慢慢地吐出去，循環 4-5 次，幫助自己慢下來。

B 關心自己

和自己溫柔地說說話：是的，因為孩子犯錯，我需要讓他知道問題所在；是的，因為他做出違反我價值觀、習慣、態度的行為，我需要讓他了解我的想法與感受。關心自己一下：「我剛剛大吼了孩子，我還好嗎？我怎麼了？」

C 詢問感受

覺察自己的情緒狀態能穩定自己、去除莫名的焦慮與不安，因此，試著聚焦在自己的內心，詢問自己「我現在的情緒是什麼？」並加以命名。

>>>生氣？煩躁？心疼？擔心？難過？害怕？失望？委屈？

D 連結內在

壓抑真實的情緒帶來罪咎與羞愧、接納真實的情緒帶來輕省與力量。試著告訴自己「我感到很生氣，我可以生氣，我允許自己生氣。」自行替換情緒字詞或許行為帶來對彼此關係的負面影響，但情緒沒有對錯，撫平情緒後才有機會拾取力量往前走。

O 最後～勇敢向孩子道歉

如果您認為言語或行為確實做錯了，請真誠、勇敢地向孩子道歉。記得，道歉是因為您在乎與孩子之間的關係，是為了修復親子關係，帶來正向連結！

在教養的路上，
你和我一起前進！
中和國中輔導處

