

《陪孩子靜心10分鐘》書摘

讓孩子知道， 「悲傷」其實很正常

對孩子來說，悲傷可能是非常棘手的情緒，理由之一是他們多半認為哭泣比發脾氣還丟臉，男生尤其會把眼淚視為軟弱的象徵。

然而，感到悲傷是十分正常甚至健康的現象，我們需要學習如何去處理它，如果沒有充分的覺察，陰鬱的日子就可能伴隨而來。我們必須尋找方法從挫折中成長，而不是發展出受害者心態。藉由談論、分享以及溝通內心的感受幫助自己走出黑暗，是比較健康的做法。



父母如何處理自己的悲傷，將成為孩子未來如何處理悲傷的關鍵。

我們會把感受表達出來還是隱藏起來？我們會否認自己的悲傷嗎？我們會跟孩子分享內心的感受嗎？與情緒智能相關的最新研究顯示，能夠深入了解自己的感受並且適當地分享感受的人，通常擁有較健康的朋友關係、較融洽的同事關係，以及較親密的個人關係，這種誠實心態是對治憂鬱症或疏離感的一帖解藥。

將孩子視為獨立個體，跟他們分享真相。分享會使我們更健康、更快樂，不再

一個人獨自悲傷。我們是孩子生命中的燈塔，可以提醒他們處理情緒的最佳方法。



無論孩子的感受多麼微不足道，我們都要給予支持，因為那些感受對孩子來說絕對非同小可。

我曾經聽過家長不耐煩地斥責孩子：「不准哭！」或者「我受不了你愁眉苦臉的樣子！」有些父母似乎很討厭孩子哭，我以前認識一個父親，他就是沒辦法應付孩子的眼淚，無論孩子是在觀賞悲傷的電影時啜泣，還是因為擦破膝蓋而大哭，他經常讓孩子覺得哭泣是件蠢事，我真的很驚訝，那孩子一定覺得既孤單又困惑。

孩子需要知道，擁有這些感受就跟吃喝玩樂、大笑睡覺一樣正常，而且與人分享這些感受是有益的，可以帶來精神上的支持。

克服悲傷的重要武器：接受改變

小學三年級時，我被選為在「五月柱舞」[●]手握彩帶的十個小孩之一。我對參與演出感到驕傲，也曉得如何按照指令前



全文轉載自《陪孩子靜心10分鐘》

作者·歌蒂韓 (Goldie Hawn)、溫蒂·荷頓 (Wendy Holden)

譯者·謝維玲

出版社·野人文化

進。我拉著彩帶往上繞、往下鑽、再往上繞、再往下鑽，讓彩帶在花柱頂端編出美麗的辮子，小事一樁。直到聽見老師大喊：「停！歌蒂，你跳錯了！」我才從白日夢中驚醒，她的口氣就像在唾棄我一樣，「你往下鑽太多遍了，現在我們全都得從頭來過！」我嚇壞了，我害大家必須沿原來的舞步回到開始的位置。我的嘴角不由自主地下垂，眼淚也忍不住奪眶而出。我對自己當眾哭泣感到羞愧，而且覺得被誤解了，我一直相信自己盡了全力。我永遠都忘不了那種感受。

孩子可能會爲了大人認爲無關緊要的事感到傷心難過，例如金魚死掉了、心愛的玩具不見了、沒有人接他去練球，他們可能在學校被人嘲笑，或者在朋友面前出糗。



孩子不見得每次都會敞開心房，說出傷心的事，所以有時候我們很難幫得上忙，但是與其告訴他們不要難過，還不如認同他們的感受。

教育心理學家莫里斯·伊利亞斯(Maurice Elias)、史蒂芬·托比亞斯(Steven Tobias)與布萊恩·弗瑞德蘭德(Brian Friedlander)在合著的《情緒智能教養》(Emotionally Intelligent Parenting, 暫譯)一書中，建議父母主動引導孩子說出自己的想法，例如對他們說：「你今天跟平常不太一樣，好像有什麼煩惱，我很願意跟你聊聊。」找到問題的癥結後，要謝謝孩子說出心中的感受，並且認同他們的感受，例如對他們說：「對，你一定很難過。我記得以前遇到這種事的時候，我也很難過，但是我們沒辦法期望每一刻都很快樂。」

這麼做能夠貼近孩子的心，他們會感覺被聽見、看見，也會意識到自己做了一件有益的事，學會用健康的方式幫助大腦理解並調節情緒。認同他們的感受或許是孩子唯一需要的，但如果悲傷的情緒持續存在，研究人員說最好的辦法就是分散注意力。💕

- ① maypole dance，歐洲民間節日「五朔節」(May Day)的傳統儀式，舞者們圍繞著花柱，各自握著一條與花柱頂端相連的彩帶跳舞，慶祝春天的到來。