

如何對情緒失控的孩子說話

華馨

有時候這些孩子情緒反應或者認知理解跟不上了，轉換成身體動作的練習，可以讓腦神經有機會再活絡起來～還想起來一招～就是一面跟他們說話，一面用手握住他的上手臂，略微增加壓力的安撫，非常非常有用喔！因為身體動作的反應會直接影響到腦內的反應，情緒起伏會有機會獲得轉換注意力的機會，話語的重點不在內容，其實是在平靜和緩的速度～這裡指的是當下刻意放慢對情緒失控的孩子說話的速度喔～

重點其實是在於給出機會讓出空間，可以在老師有意識、而學生無意識中改變呼吸與對話的速度。狀況失控時，老師很容易就會開始解釋、詢問或是試圖找出：為什麼會變成這樣的理由？孩子的腦神經，是沒辦法同時應付自己高漲的情緒，以及老師口語急切的說明啊！

然而，在身體的上臂輕緩施壓時，會直接給腦神經情緒之外，來自身體反應的刺激。很難想像，但是可以有聲東擊西的效果！就如同自閉症的孩子有時候會需要像這樣子的方式，解除一下子太大的刺激。

面對衝突時，有時候老師可以提出兩種不同選項，如： 1.現在暫停（如他所願），但是 10 分鐘回來討論？ 2.等老師上課告一段落再討論，你可以忍耐嗎？（涵義是：等待會有些挑戰，你可以接受嗎？）這些孩子們，他們在自己做決定後，會很難接受改變！當他們被迫改變的時候，身心靈都會受到很大的壓力的。老師通常沒有意識到自己的決定通常只是考慮到自己的教學需求、或是權威被挑戰了～（可是，我反而喜歡這種可以和孩子搏感情的時刻，通常會有神奇功效！）一方面可以讓大家都知道老師關心同學的需求，一方面讓他有機會可以練習選擇讓自己忍耐一下下。師生都可以有機會表現出自己的善意，同時還避免了衝突事件。

“被討厭的勇氣-二部曲完結篇”書中提到的部分：

學會處理事情時，聚焦在「目的」與「今後該怎麼辦？」

「可惡的他」「可憐的我」（三角柱可以被看見的兩面）。諮商師常用討論解決事情的「三角柱」的另一面是什麼？～「現在該怎麼辦？」

脫序行為的五個階段 ⊙ 一切都緣於「歸屬感」。「責罵」在教育上無效！

- 1 尋求稱讚（否則就不行動、沒罰可能做不當行為）
- 2 引起注意（沒有好的那麼就使壞吧！）
- 3 權力鬥爭（反抗挑釁）
- 4 復仇（重複做對方討厭的事）
- 5 證明自己無能（直接放棄）

**受到責罵，是他們所期望的，因為自己做了足以被罵的特別的事。