

幫助孩子練習掌控自己的情緒及反應



FB/幫助高功能自閉與亞斯伯格 20170417

原文連結:

<https://www.understood.org/.../6-ways-to-help-your-child-deve...>

"不可預測", "無規則", "爆怒", 是一些有學障或專注力缺失的孩子, 在面對日常生活中的挫折時, 他們的父母會用來描述這些孩子的用詞。

而你可以用下五項**疏壓策略**, 來幫助孩子發展其調控技巧, 使孩子能夠更加成熟的掌控自己的情緒及反應。

1. 賦予感情(情緒)適當的名稱

強烈的情緒可能讓孩子覺得可怕, 而且可能對行為有火上加油的效果, 但是, 當孩子能夠說清楚自己的感覺, 並釐清導致他產生這類情緒的原因時, 他們便較能夠處理(掌控)自己的情緒. 當孩子沮喪時, 溫和的問他下列問題:

- "你現在感覺怎麼樣?" 提供他一些詞語: 生氣, 傷心, 煩躁, 憂慮, 擔心, 難堪...等.
- "你身體上有什麼不同的感覺嗎?" 孩子可能會回答: 覺得肚子很緊繃, 覺得心跳很快, 臉頰覺得發燙...等.
- "你覺得自己為什麼會有這種感覺?" 幫助孩子回憶起在他開始情緒不好之前發生的事情, 也許可以幫助他以不同的角度審視整個過程, 或更清楚的了解事件發生的次序.

語言處理上須要幫助的孩子, 可能不太容易以語言表達情感, 可以使用"我的感覺是___?"的視覺支持表, 來幫助他辨認出情緒.

2. 找出讓孩子情緒失控的引信

考慮哪些環境對你的孩子來說最困難, 其次, 考慮你能夠怎樣調整改變自己的行為, 來幫助孩子應付這些難熬的場合. 例如:

- 當你要孩子把電視關掉時他是否總對你大吼? 在必須關掉電視時, 預設五分鐘事先告知的時間.
- 每天早晨, 當你要求他換上外出服時他的不耐情緒是否都突然升高? 製作視覺支持的圖片行程表, 幫助孩子預估接下來會發生的事. - 轉換活動是否非常困難? 在活動與活動間預計出較長的空閒時間.

3. 鼓勵正向且健康的調控方式

哪些是孩子已經在做，也會讓他覺得輕鬆自在的活動？也許是騎腳踏車，看連環圖畫書，或在網上跟朋友聊天。當下次你見到他心情鬱悶時：

- 建議他是否應該做些這類讓他覺得輕鬆的活動。
- 讓他知道他已經有些足以冷靜自己的方法了。
- 隨著時間過去，孩子應可自行選擇去做這些能夠幫助他調控情緒的行為。

如果孩子還沒有培養出這些特定的，可以幫助他穩定情緒的方法，切記要幫助他找到一些活動。例如：

- 對小學生："當我生哥哥的氣時，我可以去地下室跳彈力床。"
- 對中學生："假如我解不出數學習題，我可以聽兩首喜歡的歌，再回去做做看。"
- 對高中生："當我擔心我會不會申請不到大學時，我可以出門慢跑一陣子。"

4. 陪在孩子身邊，體會他的感覺

當孩子情緒不穩時，給他你全部的注意力，假如他覺察到你的忽略，那麼，他可能覺得更加無所適從。陪在孩子身邊也就是：

- 專注在孩子身上。

處理帳單與查看留言都可能等一會再處理

- 示範專注聆聽。

在孩子說完話後，用他的用語，而非你的詮釋，再次重述他話中的重點。你可以說："看起來你覺得奈特先生並不尊重你。" 這會讓孩子了解你知道他在說什麼，也認真想要理解他的感覺。

- 詢問相關的問題。

幫助孩子設想正向的應對方法。"有沒有什麼話是你覺得你明天再看見奈特先生時，可以告訴他的?"

5. 當有須要時，記得尋求幫助

當你認真尋求他人的幫助時，你也告訴了孩子健康的調控策略有許多不同的面向，舉例而言：

- 如果孩子在數學方面挫折很深，考慮找一位家教。
- 如果每次教孩子開車時你們倆都會吵架，情商某位親戚幫助他考到駕照。
- 如果孩子深陷憂鬱情緒中，安排心理諮商師的門診。

最後，與其他父母保持聯繫，彼此幫助。為困難的情境找到更多處理的對策。