



資料來源：本文選自 香港公教婚姻輔導會《橋婚姻及家庭季刊》。
第146期。2019年3月

作者：黃潔明(婚姻輔導員)

讓情緒教育也成為孩子的起跑線

若問大部份的父母對孩子的期盼，大多會即時回應：「快樂、健康就夠了！」可惜當面對現實社會，家長始終無法脫離互相追逐起跑線。只則重於智育的學科成績，而忽略了情緒的教育，父母基於愛兒的將來，能在社會上具有競爭優勢，也無奈跟隨。

自1995年，美國哈佛大學心理學家高德曼 (Daniel. Goleman) 博士出版「情緒智能」一書，已讓社會及教育界開始注意情緒的培育。培育孩子情緒教育，除了增加他們應付困難的能力，還可減低他們出現情緒和行為問題的機會，更能學懂與人建立良好關係的基本能力。近年，不少專家如加州大學洛杉磯分校醫學院擔任臨床精神醫學教授的丹尼爾·席格 (Daniel J. Siegel) 開始由大腦神經科學的角度提出：先由右腦開始，與孩子的情緒接觸，為情緒命名，整合上、下、左、右腦，孩子就能正確處理情緒，變得更加明理懂事。

其實人的出生由嬰兒開始，已有情緒表達的能力，只是他們多只用哭和笑表達，飢餓的哭、憤怒的哭、疼痛的哭、當嬰兒舒服便會笑。約四個月，依附關係建立，對依附對象會發出社交性的微笑。約二至七個月大，當特定對象離去，會出現哭鬧、抗拒行為。也開始有原始情緒，包含生氣、害怕、哀傷、喜悅等等，是先天存在的。約一歲後，衍生情緒開始出現，包含害羞、忌妒、內疚等等，與後天學習與自我概念的發展相關。而情緒的發展，包括情緒辨識及情緒表達，兩個向度。(何微玲, 2018)

因此，由孩子幼年開始，也可以由為情緒命名開始，為孩子進行情緒教育。最近筆者由朋友介紹下認識了一本好書。書名為“ The Color Monster” 作者/繪者：Anna Llenas。這本立體書透過可愛的立體設計，色彩繽紛，讓孩子配合顏色，認識常見的情緒，例如開心、難過、生氣、害怕、平靜……。筆者最近與一歲九個月的外甥女一起讀這本書，她看著書中嘴角向上彎的女孩子，用手指著說「開心」，看見黑色森林的畫面，立時面露驚恐的表情，立即翻到下一頁。然後我抱著她說：「有時我們會驚，不用怕，我陪著你一起看。」於是她重新微微的打開那一頁偷看，隨即笑了一笑。就這樣，孩子開始認識情緒為將來人生面對不同的情緒風浪做好準備。

參考：

何微玲(2018)。《兒童發展與輔導—含諮商理論與心理治療》。台灣：高點文化