



讓孩子認識情緒：學習表達，認識自己

圖、文：被眷顧的草花頭

近年在坊間多了不少對情緒健康關注的資訊，倡導我們要跟情緒做朋友。作為父母，我們不但要做好自身情緒管理，還要在面對孩子情緒起伏時冷靜處理，著實不容易。

較早前，孩子們面對了人生第一次至親的離世，睡前我們手拖手禱告，女兒們更不自覺的流下眼淚。禱告完後問到女兒們的感受，原來她們眼淚背後有著不同意思，大女兒表示對至親的不捨；小女兒則擔心至親在火化時會感到痛。

其實，每個情緒背後都可帶著不同的意思，例如憤怒可以是生氣，也同樣可以是傷心、難過。在情緒宣洩後，我們可跟孩子談論，了解孩子當下情緒的意思，不但讓孩子們明白自己發生什麼事，亦讓父母們去了解孩子情緒的原由，而不會被孩子當下的情緒表現或自身的經驗誤讀了孩子的需要。

情緒，沒有對錯，更沒有好壞之分，透過表達，再透過傾談，讓情緒成為我們真正的良伴，更認識自己，更見成長。