

## 家長與孩子的情感語言



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-family-consoling-care-together-mother-1743762122>

撰文：家庭動力兒童遊戲治療師  
婚姻及家庭治療師 李慧芝

在我們的成長經驗中，我們都甚少被教育用語言表達自己的情緒。學校和社會均著重培育兒童的認知、分析和解難能力等，所以我們大多習慣討論事情和觀點，很少直接用說話來表達情感。即使家人之間的交流和對話，我們也不習慣分享彼此內心的感受。

有家長會問，我以行動（例如擁抱、親吻孩子）來表達對孩子的關懷，不已經足夠了嗎？父母有必要用言語肯定和回應孩子的感受及需要嗎？

父母以行動表達對孩子的愛當然重要，但父母對子女的同理回應，能夠更具體和切實地讓孩子體會到，父母是明白和接納他們的想法和感受。這不但能強化親子關係，建立孩子的安全感，子女亦能從中學習如何以語言表達情感和需要，有助減少孩子以不良行為表達內心困擾。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-father-elementaryage-son-sitting-on-281033255>

事實上，情感的語言的確不是我們日常習慣的語言，很多父母都擔心，假如肯定和同理回應孩子的負面情緒，可能會縱容和加劇孩子的不良行為。例如當孩子因失去心愛物件而感到傷心時，父母都會害怕重提事件，會觸及孩子傷心的感受。父母或許會對孩子說：「不要緊，玩別的便是了！」、「試試看能否買另一個代替吧。」父母都希望透過解決孩子的問題，安撫他們的情緒。

然而，這樣孩子不但無法從父母的回應中，學習如何接觸和了解自己的感受，並有效調節自己負面的情緒，更沒有機會從挫敗中汲取經驗，建立責任感。

假如父母可以設身處地，從孩子的角度了解他們的經驗，並嘗試說出他們的感受，即使簡單一句「我想，你失去了你最心愛的物件，你一定很傷心、難過。」這對於孩子而言，已經給予他們最有力的支持和安慰，使他們更有信心和勇氣地面對生活的挑戰。