

## 目 錄

### 家有手足-學習分享、面對衝突

我們家中理性又感性的小天使 .....	2
爭吵也是社會化的練習 .....	3
包容與成長 .....	4
迥然不同也從不分開 .....	5
兄弟情 .....	6
衝突的應對，社會交際能力的一環 .....	7
「兄友弟恭」指日可待 .....	8
三個孩子，多采多姿的交會 .....	9
兄弟不一樣 .....	11

### 情緒有關係-認識情緒、表達感受，終身學習

成為父母往往一再與過去的自己相遇 .....	12
貓狗嫌的兩歲 .....	14
互為鏡像的我們-關於親子間的一些事 .....	15
察覺情緒，是小孩也是我的課題 .....	17
是誰的情緒？ .....	18
先放下心中「害怕」，才能處理孩子情緒 .....	19
溫和而堅定跟隨孩子踏上旅程 .....	20
讓孩子釋放憤怒後，再互相提問、情境模擬 .....	21
情緒不是怪獸 .....	22
忽略情緒，等於是抓住它，不讓它流動 .....	24
我們的情緒練習曲 .....	26
凡事包容·凡事相信·凡事盼望·凡事忍耐(哥林多前書 13:7) .....	27

## 我們家中理性又感性的小天使

畢業生 婕敏媽媽 /佳憐

某天當我和姐姐獨處時，就不禁問她說：「你覺得你妹妹如何啊？」姐姐說妹妹都會拿她的東西，很討厭…要把妹妹丟掉，一會兒看她斜著頭露出淡淡害羞的笑容接著說：「嗯～妹妹其實很可愛啦！」之前我們只有姐姐這位小可愛時，還真得是照書養，後來妹妹出生了，那些書還真不知丟去哪了（哈～），因我們發覺其實這兩姐妹是會相互照顧、一同成長的。

她們倆好歸好，吵起架姐妹都不認輸的；妹妹平常都視姐姐為“神”，姐姐叫她去幹嘛她就去，連扮阿貓阿狗的都願意，我這當媽的說話份量有時還不敌姐姐的半句話（真是會氣死人了）。

玩在一起時難免就是會有意見不合的時候，雖然妹妹處處姐姐好，但妹妹現在兩三歲的年紀，還是以自我為主居多，我常常會聽到：「媽～妹妹拿我的東西都沒有問過我…。」「媽～妹妹玩很久了都不還我…。」而妹妹最直接了，她就是哭一直哭「媽～哇哇哇。」妹妹現在就是一招眼淚攻勢外還加放聲大哭，若情況不利了就直接揮拳給姐姐，姐姐當然最後也就放聲大哭了，一開始我會就事論事，後來發覺我情緒也會被牽著走，變成我情緒是最大的（事情變複雜化了），而我必須要想法子來改變現況，某天想想其實反觀姐姐算是比較可以同理、比較能自我思考的年紀了。

現在，平常她們有所衝突時，我不先介入，會先聽姐姐應該要如何處理、媽媽我會如何處理，我們一起討論思考，最後大家一起把話說開，其實姐妹倆吵的事情其實都大同小異，漸漸地我發現姐姐也開始會馴服野獸派的妹妹了，她會試著引導妹妹，例如：「妹妹，那我的先借妳玩，不然還是我們一起玩吧」。

其實，姐姐在新樓幼兒園那三年的日子裡，就是生活在不同年齡層中的喜怒哀樂，所以相對地，當我在和姐姐面對妹妹這還不會講理的情形時，她比較能夠理解為什麼妹妹會這樣做、那要怎麼處理會比較好等等；我發現因為我相信她們所以放手，過程中是不容易，但我慢慢看到結果了，這真得很值得，感恩這一切。

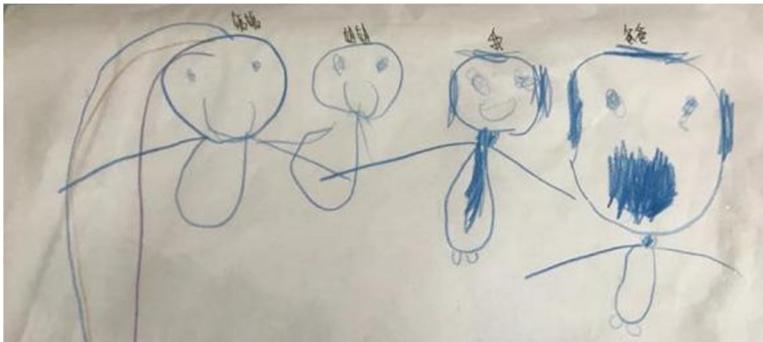
## 爭吵也是社會化的練習

高鐵班 予晴 & 城堡班 予樂媽媽 / 佩芳

每次看著晴晴與樂樂之間的互動，內心很感謝上帝送給她們彼此一個這麼棒的禮物，從在媽媽肚子裡開始就是好朋友，現在則是時而甜蜜，如同最好的友伴，但有時就像死對頭一般，經常爭吵讓父母傷透腦筋，面對孩子一再地爭執，我們不斷地思索如何處理孩子紛爭才是最好的方式，仔細想想之後發現，「爭吵」何不也是學習人際關係與社會化的一部分。

現在孩子爭吵時，與爸爸選擇先在一旁觀察孩子面對衝突時的互動，每個孩子的個性都截然不同，樂慣於直接向爸媽求救，會稍微提醒樂可以試著和晴「商量」，並示範給樂看，例如：「這本也很好看，妳先看這本，看完之後我們再交換看」，經過多次反覆練習之後，可發現樂也漸漸會使用「商量」的技巧。晴則是一個手動得比腦子還快的孩子，面對衝突時，晴情緒的浪潮總是來得又大又猛，當下與晴說「理」，總是引起親子關係的拉鋸，所以試著暫時先將晴帶至另一個安靜的空間，先同理孩子的情緒，讓孩子的杏仁核冷靜後，在聆聽孩子的想法，討論處理方式。試圖去看到孩子「好的行為」，去給予鼓勵，例如：有一次晴與樂發生衝突時，看到晴氣得跺腳，捶沙發，當下給予晴一個擁抱，讚賞她每次都是手舉起來想打人，但這次晴努力控制住自己的生氣恐龍，用跺腳來表達自己的生氣。

對著這兩個孩子，我們不會特別給予長幼有序或是孔融讓梨等想法，試圖去聆聽每一個孩子的想法，試圖是做到公平對待，並且讓孩子感受父母的愛，給予孩子安全感。過去在處理手足爭執導致親子關係緊張時，孩子也常在衝突後問我們「媽媽，妳罵我，是不是不愛我了」，我會回應她們，「妳們做錯事情，媽媽會生氣，但不管怎樣，媽媽永遠愛妳們」。孩子會將父母的情緒內化至自己的內在，如何心情平和處理孩子這些衝突，真的是為人父母的一大練習。



《家人》 予樂 繪

## 包容與成長

彩虹班 宣蓉 & 城堡班 桓宇媽媽 / 依勳

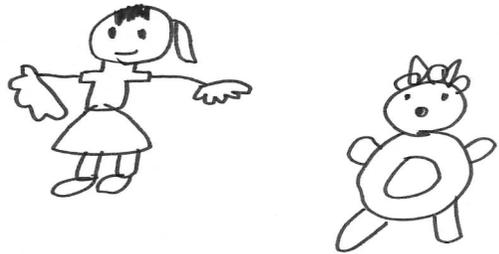
我們家有兩個小孩，一個大班姊姊和一個小班弟弟，這學期開始弟弟加入新樓這個大家庭，引頸期盼許久的姊姊帶著爸媽的交託，心中早早預備好來照顧剛入園的弟弟，也常常告訴弟弟不用怕姊姊會陪你，但出乎我們意料之外的是，開學第一週哭的不是弟弟卻是姊姊，原來，姊姊一方面擔心遊樂場時間弟弟會找不到她，另一方面是與弟弟分離時的不捨，還好姊姊經由老師的同理與引導，讓她很快得知進退並找到彼此在學校的相處模式，而弟弟雖然不同於姊姊這般感性，但他看著姊姊在遊樂場十八般武藝樣樣俱全的展演下，激勵他勇敢嘗試各種遊戲。我想他們之間相處的平衡往往就在姊姊的體貼與弟弟的模仿之中擺盪著。

姊姊有著顆善解人意的心，她的體貼著實減少許多手足間爸媽難以化解的問題，譬如我們去山上健行，她從三歲多開始就不太需要抱便能自己走完，曾經她也是累了就想依賴爸爸抱的孩子，但有一次她看見媽媽抱著弟弟吃力地差點走不動，從那之後她告訴我們，爸爸抱弟弟就好，她有力氣可以自己走，且不管再累她都堅持自己走完。

姊姊願意退一步為人著想的這份愛對家庭和諧真的是一大幫忙，然而，這份體貼卻也造成另一個問題—弟弟似乎習慣姊姊的退讓，變得有點霸道，而姊姊也漸漸不敢堅持自己所想要的。當我們意識到這點時才知道這樣的相安無事並不公平也不會長久，雖然我們容易因為弟弟年紀還小而習慣對他多一點包容與忍讓，但我們必須要做的是，讓他了解姊姊退讓的背後是那股對家人們滿滿的關愛所致，他也該學著有時因為愛必須有所付出或妥協。

而姊姊本是他模仿的對象，除了生活或遊戲中的模仿，我們也看見經過幾次對話，他似乎也能慢慢體會並進而學著體貼他人，正如現在弟弟去健行會想學姊姊自己走，雖然偶而撐不到最後，但是我們知道這個改變已是他心中有所感受並嘗試突破。

期待這兩個小孩未來遇到問題或衝突都能存著這份體貼的心，當彼此可以同理與包容，相信都能找到和平的解決之道。



《我和小熊》 宣蓉 繪

## 迥然不同也從不分開

猴子班 柏全&柏宇媽媽 /佳純

柏全、柏宇是雙胞胎，出生就有手足陪伴。不忍兄弟被分開照顧，導致感情疏離，媽媽就咬著牙自己照顧！前2年真的是黑暗期，媽媽差點就憂鬱了！

兄弟倆從出生就沒有分開過，但倆兄弟的個性卻是迥然不同！柏全哥比較害羞內向，對於新事物需要較長的時間適應，這時候有柏宇弟在旁邊，可以穩定一下柏全哥不安的心情。活潑的柏宇弟，對任何事情都很好奇，學習能力強，好的也學、不好的當然也照單全收。這時候、柏全哥就會出現來給予提醒。兄弟真的是可以互相扶持！

兄弟倆已經很有自己的想法，所以意見常分歧，吵架是不可避免的。媽媽領悟到-孩子吵架，大人最好能避免介入。不管怎麼處理，孩子總認為「不公平」。大人介入、不管好壞，都是大人的錯！但是每天告狀，媽媽也很痛苦。

媽媽方法-請先好好處理，如果由媽媽處理，就要按照媽媽的方法。雖然常吵的不可開交，但遇到有為難的事情，兄弟也是同仇敵愾！柏全哥不乖，媽媽處理。柏宇會生氣，不准媽媽懲罰哥哥。任何人都不可以生氣哥哥（只有他可以）。柏宇吃飯不專心，媽媽限制吃飯時間，哥哥會在一旁提醒弟弟並鼓勵弟弟。

「兄弟真的就是兄弟！」孩子真的需要有手足，真心希望爸爸媽媽們，能夠讓孩子有手足，這是陪伴孩子一輩子的手足。



《劍龍》 柏全 繪



《媽媽》 柏宇 繪

## 兄弟情

蝴蝶班 時悠爸爸 /以勒

對我們家來說，手足是親人中排第二順位的關係，比父母更重要。在哥哥還沒有出生的時候，我們就想著要有一個弟弟或妹妹，作為親人，他們年紀相仿，成長經歷類似，可以互相砥礪、彼此分享，同時在父母離世後，能夠彼此扶持。然而手足也可能是最熟悉的陌生人，因為彼此不像朋友可選擇，一出生就被血緣綁在一起，要怎麼把兩個人的感情也牽起來，是我們在家庭中最在意的事。

兄弟兩人感情還不錯，從弟弟出生開始，他就收到了我們託弟弟的名贈送的禮物，兩人個性雖不同，卻時常摟摟抱抱。哥哥放學回家，進家門前就喊著弟弟的名字，弟弟也會跑出來迎接。最近，哥哥挨我們罵，還會向弟弟討拍，弟弟則會抱抱哥哥安慰一番。我想要是他們能一直站在同一陣線，即便是反對我的期待或要求，也許都是件令人高興的事。

當然爭吵也是生活的常態，往往是看上同一件玩具、想聽不一樣的歌曲、或是玩得太過頭時的肢體碰觸。我們希望讓孩子知道，兄友弟恭不是一種必須去遵守的「規矩」，而是一種生活中的「體會」。在盡可能釐清對錯之後，由站得住腳的那方作主，再引導其做出為他人著想的決定，才能確保父母的仲裁得到信賴。分享也不應該是一種要求，而是感同身受的體會。我們先從家長與孩子的分食開始，讓他們體會獲得贈與的快樂，再找機會請求孩子分出一些自己喜愛的食物、玩具給家長，進一步才是兄弟之間的分享。從中協助兄弟倆感受到讓他人快樂，自己能更快樂，建立施與受都有福的價值。

今年的結婚記念日，我送了一塊「BROTHERS」鐵牌，當作孩子房間的裝飾，提醒他們能夠在我們家中成為兄弟是很幸福的事。兄弟倆很興奮，拿著鐵牌照相後，哥哥直說明年的學習檔案要將封面換成這張相片。至於兄弟倆為什麼可以在父母的結婚記念日拿禮物呢，我想這是一種家庭日的概念，這一天，是屬於我們家最重要的一個日子，是家裡四個人之所以成為一個家庭的原點。我們希望讓孩子知道，父母的相愛，成就了他們，希望他們能夠在其中歡喜快樂。對了，在我們家親密關係的順位中，排第一的，就是夫妻。

最後，漂亮話用寫的很容易，身為家長，我們也常在犯錯中學習，並不斷改進與孩子們互動的方式。一邊期待他們能活出自己的樣子，一方面也盼望能為他們提供一些指引。在收放之間，不見得有最好的答案，但這就是成長的過程，不論是孩子們或親子間，我們一起學習把關係經營得更好。

## 衝突的應對，社會交際能力的一環

猴子班 永璇爸爸 /本龍

手足情深，兄友弟恭，兄弟姐妹團結合作力量大，其利可斷金！這是每個家庭長輩自小時候一直傳遞的訊息，也是目前我們現在成為父母後，一直灌輸給自己小孩們的道理。

記得我小時候，因為父母剛在擴展事業，無暇照顧我們兄弟，皆由二位兄長們協助帶著我和弟妹們每天搭著公車上下學。小學時候這樣每天所累積下來的感情自不可言喻！ 但有時，難免會為了一些節日所得到的禮物而有所比較或爭執，依稀記得每次最後仍是兄弟妹自己交換其所喜好而和平落幕！

現在，隨著自己的小孩年紀成長，搶奪與爭執是幾乎每天相處的必經過程，也是我們大人一種耐性修行的學習過程。每天聽到的是，爸比，媽咪…陳妮妮沒有得到我的允許，把我的東西拿走了……，爸比，媽咪，姊姊不借給我她的東西。最常用的方式就是用猜拳而來輪流，有時偏袒了其中一方，依我們每次看到的是愈吵愈兇，從中也慢慢學習和了解讓小孩們自己完全合理表達完，使其冷靜後再慢慢引導之。爾而，讓孩子知道當他們遇到衝突時該如何應對也是成長中必要的過程，也是當成訓練未來在社會交際能力中的一環吧！



《好多笑笑臉》 永涵 繪

## 「兄友弟恭」指日可待

蝴蝶班 囿融媽媽 /夏天

在知道第二胎懷的也是男生時，心中浮現「兄友弟恭」這四個字。從弟弟尚未出生時，我與先生就不斷的告訴囿融將來會有弟弟，不過他生出來後只會哭，什麼都不會喔！但是只要你願意教他，他長大一定可以跟你一起玩。

生活因為弟弟的加入，使得囿融不得不學會等待；當然偶爾還是會出現情緒失控的場面，但多半是願意給予我時間。直到現在終於看起來可以一起玩！只是時常會聽見「媽媽～妳看啦！弟弟都不分享！」「媽媽～弟弟又要來搶我的玩具了！」囿融的弟弟剛滿十個月，對任何事物都充滿好奇。還不懂哥哥手上那些玩具的玩法，只是一直看著哥哥拿什麼東西，他就爬過去拿哥哥的東西。這時就會聽到上述的反應。我都會跟囿融哥哥說「沒辦法～弟弟太愛你了啊！所以你拿的任何東西，他都覺得一定很好玩」大部分我這樣回答後，哥哥也沒輒。

有趣的是，有時當我們為了不讓弟弟去打擾囿融，把弟弟抱在懷裡逗弄或是躺在床上搔癢，反而囿融會放下玩具擠到我們身旁，撒嬌的說「我也要像弟弟一樣咕啾咕啾」，友愛的關係，是陪伴出來的！因為囿融的真誠笑容，弟弟真切的感覺到。所以當哥哥對著弟弟露出微笑時，弟弟總會投以熱情的笑容回應。不過有時也會有凸槌的時候，有次囿融使出渾身解數逗弄弟弟，而想睡覺的弟弟仍面無表情，囿融哭天搶地的大喊「媽媽～弟弟不愛我了！我逗他，他～都～不～笑～」

雖然說將來還無法確定，但目前相處看來「兄友弟恭」指日可待。

### 童言童語

蝴蝶班 囿融

某天睡前聊天

囿融：我已經有點忘記怎麼去妳的肚子裡

媽媽：在天父爸爸那邊～不是你挑我的嗎？

囿融：不是欸！我是隨便選的！

媽媽：蛤！隨便選？

囿融：對啊！我就一直指一直指就指到妳了！

媽媽：這麼隨便喔！



## 三個孩子，多采多姿的交會

高鐵班 品橙媽媽 / 姿誼

三個孩子，三種迥然不同的個性，這是多采多姿的交會  
有時打架、有時吃醋、有時嘖嘖喳喳笑成一團  
放下了兄友弟恭、永遠和樂的期待  
也許，就有機會聽到有趣的想望  
然後，爸媽就會長出力量，繼續陪著孩子一起長大…

<生出五歲的弟弟> 柚子 5y1m 品橙 1y7m

弟弟一腳踩壞了哥哥精心製作的樂高飛機，柚子覺得這個小子實在太不可理喻了，憤怒地將弟弟所有的小汽車/火車裝箱，藏到高高的櫃子裡。

「我要等弟弟國小的時候再拿出來給他！」

不平的心情繞啊繞著

在洗澡的時候 冒出了這樣的聲音

「媽媽，為什麼你要生弟弟和妹妹！」

「媽媽！為什麼你不生一個一出來就五歲的弟弟！這樣他就不會弄壞我的玩具了」

「喔！這樣聽起來也不錯喔，可是我不知道要怎麼生啊？」

「你去找巫婆，叫他變魔法啊！」

「可是巫婆說他沒有照顧過小孩，不知道怎麼把小孩變成五歲啊！」

「那你去找魔法師，魔法師有老婆，他可以把他老婆的肚子變得超大超大超大的啊！」

「可是生出一個 115 公分、18 公斤的五歲小孩，沒有人教過他其他的事情啊，也不會講話，出來就一直哭一直哭一直哭，太重了大家都抱不動、然後一下子就把一頭牛的牛奶全部喝光光，連牛都嚇跑了…」

「那就叫一個老師進去肚子裡教他認字寫字啊！還可以把桌子椅子跟筆變進去，這樣他生出來就會講話了啊！」

「可是老師要怎麼進去媽媽的肚子裡啊！」

「叫魔法師把他變小啊！然後從血管切一個洞，他就可以像搭火車一樣跟著血到全身各個地

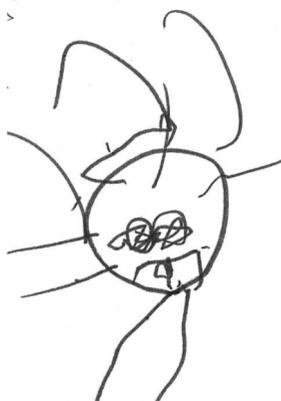
方了...」

「可是切一個洞，血都流光光怎麼辦？」

「那就設計一個小小的門，進去之後馬上關起來就好啦！」

「可是你是先會講話再學認字的啊！」

「那是因為你沒有派一個老師來肚子裡教我啊.....」



《我》 品橙 繪

**童言童語**

猴子班 慎恆

麻麻：去刷牙。

小孩：我剛又忘了刷，只是拿牙刷而已！

麻麻：我知道（OS：當你6年的媽媽了！還不知道你再要什麼花樣嗎？）

小孩：要刷幾分鐘啊？

麻麻：5分鐘啦！

小孩：我又不知道5分鐘是多久？

麻麻：數到1000就是5分鐘了

小孩：媽媽~5分鐘是300秒啦

噢！

你們學校沒在寫字也沒課本也沒教數字也沒教注音符號

你怎麼知道的??



## 兄弟不一樣

彩虹班 昕和媽媽 /倩如

我們家有一個超級愛哥哥的弟弟，昕和；還有一個超級不希望弟弟黏自己的哥哥，昕朋。餐桌旁的牆上貼著昕朋大班畢業時畫的自畫像，自畫像的下方寫著「我是一個會照顧自己的人，我會自己洗澡、穿衣服。我喜歡運動、騎腳踏車，我已經會挑戰騎兩輪腳踏車。我很愛我的弟弟，早上起床後會叫他起床，然後陪他一起吃早餐」。不知道從何時開始，昕和很喜歡請大人一次又一次地念這段話給他聽，聽完後他總是露出一抹幸福的微笑。我猜，他從這段話當中感受到哥哥對他的愛。生活中，昕和也真的很崇拜哥哥，自從他到新樓後，逢人就說「我有一個哥哥，他叫劉昕朋」，所以大家都認識了他的哥哥，每當帶著昕朋到學校接昕和，昕和總是像連續劇裡演的那樣遠遠的一直跑跑跑，跑來給哥哥一個大大的擁抱，他就是這麼愛哥哥。

昕朋是一個心思細膩的孩子，曾經，他因為覺得弟弟剝奪了他的爸爸媽媽而有很多情緒，大班時每天上學哭到上氣不接下氣。很幸運，後來我們有機會了解昕朋出現這些情緒與行為背後真正的原因。透過特別安排的精心時刻，爸媽的陪伴，終於化解了昕朋心中的結，讓他不安的情緒有了出口，他也愛弟弟，只是他表現的方式不一樣。上小學後，個性比較內向一點的昕朋從稚嫩的小孩，轉變為小大人，他很喜歡去接弟弟，喜歡像個大人一樣照顧弟弟，但是覺得讀幼兒園的昕和行為不成熟。昕朋比較害羞，所以會排斥弟弟在大庭廣眾下這麼毫無保留地表達他的愛，因此面對弟弟的擁抱，他經常都是推開弟弟來回應他。看著一個孩子因為害羞而覺得生氣，另一個孩子因為表達愛但沒有被回應而失落，我們無法改變兩個孩子的個性，能做的只有請他們站在彼此的立場，用同理想想對方的感受，現在或許似懂非懂，但日子久了，相信他們會慢慢了解。

兩兄弟現階段的生活中，吵鬧爭執的時間相當多，我們從一開始會試著介入，到現在盡量不出聲，請他們兩個進房間，各自好好說出自己的想法，溝通完、解決事情，然後互相擁抱才能出來。或許現在他們還不了解擁有彼此的陪伴是一件多麼幸福的事，但希望有一天，他們會從打從心裏覺得「還好我有我兄弟」。

## 成為父母往往一再與過去的自己相遇

蝴蝶班 奕樂媽媽 / 佳愉

思考了好久好久，不知道該從哪個面向下手。對於孩子的情緒教育以及自己的情緒覺察，一切尚在學習中。期待的樣子是溫柔堅定的媽媽，但還是有極度失控的時刻，那個當下我的腦袋裡只剩下動手的衝動，還有對孩子失序行為的報復心態。那時的我只能把孩子推開自己關進浴室，或是怒吼、打大腿之後期望他哭，彷彿他越哭越表示他和我一樣受到傷害。「你看看吧，你也很痛苦吧，這樣你知道我的痛苦了嗎？」我內心的黑洞約莫是咆哮著這樣的台詞。

寫出這些對我來說其實是羞恥的，尤其我自覺處在一個說到「體罰」彷彿是髒話的地方。即使這可能是我的想像，但為了孩子精心挑選這個絕不提倡體罰的環境，自己卻掩藏著內心爆炸時可能失控揍人的衝動，豈不虛假無比。

我甚至被這個環境救了好幾次。那是感恩節餐會一早，我先行下樓準備帶去學校的餐點，滿心期待可以早早帶著孩子到校，完成老師的交待，早早準備好一切。弄完回到房間，卻看見穿著睡衣、什麼都還沒整理好的兒子。急著出門的我真的好氣，滿腦子都是「今天你的大活動，也是你自己告訴我要八點半到校的，結果你什麼都沒做還在這裡玩！」我內心的台詞充斥著我自己身為大人的預設：滿滿的 deadline 壓力、守時觀念、不要給別人造成困擾等等。我在現實中沒把上面那幾句直接拿出來念小孩，但態度也差不多了，十分鐘的路程我難以抑制的一直碎念「你知道今天很晚了嗎？昨天老師交代要早到！」那瞬間我突然變成小時候我母親的樣子，在我心中一直是那麼倍感壓力的情景，我竟也重複施加在自己兒子身上。

帶著餐點踏進學校的那一剎那，我的心情突然就被撫慰了。那是一種空氣中的愉悅氛圍，啊，今天真的是個特別的日子，老師們仔細地佈置餐桌，鋪上大片大片季節感十足的落葉，插好精心剪下的洛神花萼，大家不慌不忙、有條不紊進行工作。我除了鬆一口氣，更為剛剛的自己感到對孩子十分抱歉。他從頭到尾都沒有做錯什麼，他只是一如往常，像他平常生活的一樣。小班的他，活動的特別感他沒有經歷過，時間的概念他也尚稱模糊，我的急躁完全來自我對於遲到、不夠稱職的恐懼。而這些是我的課題，不是孩子的課題。

那天我是帶著微笑離開綠色走廊的。這本該是充滿感恩氣息的一天，開頭不盡完美，但節慶的氣氛與意義點醒了我。我最需要感謝的是每一次每一次總能原諒父母，那樣不屈不撓，懷著無私的愛再度回來愛爸媽的孩子們。我也要將這句話送還給小時候的我，謝謝妳。那時候看起來外放的妳，不容易察覺到妳也是那樣敏感，然而實際上妳將父母的喜好厭惡都放到

心尖上了，自己退到那麼後面，以致幻滅的同時受傷的那麼的重。謝謝妳願意如此受傷還能去體會，去覺察，去愛。做人父母往往一再與過去的自己相遇，功課還沒做完，但我們會一起努力。



**童言童語**

蝴蝶班 奕樂

放學回家途中。

媽媽：車裡有蚊子！我腳好癢喔，樂樂有沒有被叮？

奕樂：沒有。

媽媽：太好了，我的寶貝都沒被蚊子叮。

奕樂：但是寶貝有時候在遊樂場會被叮，人生就是會被叮啊！



《我唱歌很開心》 奕樂 繪

## 貓狗嫌的兩歲

蝴蝶班 芷熏媽媽 / 柏翡

我一直自認為自己算是個有耐心且脾氣不錯的人，直到孩子到了「貓狗嫌」的兩歲一切好像就變了調。面對常無故發脾氣，且久久無法平復的孩子，自己的情緒控制受到考驗。通常一開始能心平氣和地試著安撫孩子，但是經過一段時間嘗試無效後自己的情緒也會慢慢地攀升。當我發現自己已經沒有辦法好好控制自己的情緒，我會選擇先在旁邊或是離開現場試著穩定自己的情緒，等我們一方冷靜下來再來好好溝通剛剛發生的狀況。

去年妹妹的到來，加上芷熏上幼兒園的改變，她的情緒到了一個高峰期。我開始懷疑自己處理她情緒的方式是不是該調整。身邊也冒出了質疑的聲音：是因為媽媽態度太平和「寵壞她，才導致她情緒這麼激烈」。當自己忍不住對孩子發脾氣，事後也感到很懊惱，即便可能在喝止下能讓孩子停止哭鬧，但是那真的是自己想要的嗎？那段時間在面對孩子的情緒感到非常的挫敗。

這樣的狀態一直持續到了有一次一位認識的孩子來家裡玩。這位小姊姊平時非常疼愛芷熏，但是在那次到家裡玩的時候，面對芷熏突然的哭鬧，這位小姊姊表情突然改變且大聲的對芷熏吼著「妳再這樣我要打妳喔！」此事件深深地烙印在我心裡頭，我猜想平常身邊的大人可能也是用這種態度面對她的情緒，而讓我感到心疼。

反觀芷熏，當看到妹妹哭鬧時，芷熏都能耐心地去關心和安撫妹妹，會問她「妳怎麼了？」、「要不要姊姊幫忙？」、「姊姊抱抱好不好？」那個事件之後，我對於處理孩子情緒的方法奠定了信心。我知道即便需要花比較多的時間，但是在這過程若孩子能學會接納自己和別人的情緒，進而從中學習安撫自己和別人情緒的方法，這對她未來會是面對自己和與人相處很重要且有利的資產。

現在妹妹在芷熏的帶領下，面對姊姊的情緒也很知道怎麼去照顧她，雖然她常常就是引發姊姊生氣的肇事者（哈）。妹妹兩歲的生日即將到來，希望媽媽的功力已經練足，能夠好好地深呼吸面對貓狗嫌的寶貝。



《媽媽・妹妹・我》 芷熏 繪

## 互為鏡像的我們-關於親子間的一些事

畢業生 子睿 & 猴子班 奕謙媽媽 /谷靜

最近我們家發生了一件小插曲，就讀小一的哥哥與朋友遊戲的過程中發生摩擦，哥哥認為朋友沒有說實話，因此很生氣還推了對方。我們與哥哥討論的過程中告訴他：「不論如何，生氣、動手都不是一個好辦法，或許可以試著告訴對方你的感受，先暫停遊戲也讓自己冷靜一下。」沒想到哥哥立刻回我：「那我沒有說實話時，媽媽為什麼就對我生氣呢？」當下我楞了一下，心想這孩子反應也太快了吧（誤）！我的經驗是當自己或孩子有情緒時，先讓彼此冷靜一下，急著處理反而容易被情緒干擾造成反效果。

隔天我選擇了一個較好的時間點，在我們家通常是睡前，母子倆可以輕鬆地躺在床上東扯西聊，再不經意地跟兒子聊起昨天的事件。我先謝謝他昨日對媽媽的提醒，也坦承媽媽還有許多地方需要學習和調整，像是媽媽有時會被其他事情影響心情，而對兩兄弟失去耐心等。我們也一起腦力激盪，究竟動手對於事情的處理是否有幫助？會帶來什麼影響？最後母子倆約定一起學習在面對問題時，平和溫柔地處理，當對方生氣時相互提醒，當然一定不能少的是擁抱、親親、說晚安。

而性格活潑喜歡自己編唱、扭腰擺臀、愛搞笑的老二，是一個堅持度頗高的孩子，當他開始執著於某件事物時，會一時悲從中來以孟姜女哭倒長城般的姿態傾訴他的情緒，我不曾因而與之妥協，我和外子會很有默契地站出來，輪流擔任撫慰小天使，抱著他告訴他：「爸爸、媽媽知道你很傷心，因為……你若還是很難過就哭吧！我們會陪著你的。」待其冷靜後，再跟他一起討論為何無法答應他的請求。

此外，我也會從平時閱讀的繪本中尋找適當的情緒素材，像是透過《雲上的阿里》與《活了一百萬次的貓》一起學習關於「失去與告別」，透過繪本孩子們似乎更能體會和感受流動於自身的各種情緒，進而獲得學習與情緒相處的機會。當母親之後，我多了一個認識自己的途徑，從孩子的言行舉止間觀照自我，提升自省的能力。感謝我的兩個小寶貝，總是不吝於與我分享你們對世界的熱情探索與渴望學習的心；感謝孩子們以其與生俱來的生命能量，召喚我對生命的熱情與對未來的美好嚮往，但願有朝一日回頭望向鏡中之我，是一個保有童稚純真、善良的大孩子！

情緒有關係·認識情緒·表達感受·終身學習



《忍者的星空》 子睿 繪



《自畫像》 奕謙 繪

## 察覺情緒，是小孩也是我的課題

猴子班 洋槿爸爸 /奇謀

小孩是上天賜給我們最好的禮物，父母親所有行為的好壞 100%投射到小孩身上。要談察覺小孩的情緒，與其說是在察覺，不如說是審查和修正自己(爸爸媽媽)的行為。

在小喵(洋槿小名) 零歲到六歲這段過程，主要教導者是媽媽，而自己(爸爸)扮演的角色是陪伴。印象最深刻是當小喵在襁褓時期，開始會哭鬧表達自己情緒的那一天，媽媽請教托嬰中心老師得到的建議處理方式就是：讓小孩不受干擾地哭完、過程中不干預、不抱抱，讓小孩發洩完後，再陪伴孩子引導情緒、表達需求，從來不會對孩子說："不能生氣"、"不要哭"、"都是地板、桌子的錯"...之類的；當小孩發洩完冷靜過後再給予抱抱。這也是小喵自小情緒穩定的原因之一，不需要用哭來表達需要抱抱。當小孩在哭時，我自己最常做的動作就是安靜抱著她，走來走去，看看窗外風景，和往來汽機車，安靜的等待她的情緒變好。

一次，在她 2 歲時媽媽帶著在戶外溜滑梯和剛認識的小男孩一起遊玩，不知何事小男孩哭了(忘了)，小喵表達關心的方式就是抱住小男孩靜靜的安撫。最近一次媽媽因為某事特別感傷哭泣起來，小喵當下唱起搖籃曲來安慰媽媽、用小手輕撫媽媽的臉頰和肩膀，讓媽媽得到安慰。

我也發現，當小喵夠大時，有天我發現她也學我用激烈的方式表達自己的生氣：大聲講話(含髒字)、暴力鎚打物品...！當下我自己意識到要自己確實需要改變，否則會深刻影響日後她處理情緒的方式。我自己情緒潛在意識就是我爸爸的翻板，看到小孩情緒的表現，不能再有駝鳥心態不願意正面對決，要能好好的改善自己處理情緒的方式。

### 童言童語

蝴蝶班 安之

某日，哥哥沒帶襪子回家

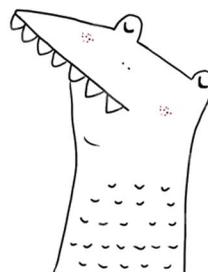
媽媽：哥哥，你的襪子今天沒回家

它孤單的在教室流眼淚

哥哥：媽，別擔心

主耶穌會幫它擦眼淚，安慰它的

@@



## 是誰的情緒？

松鼠班 又寧媽媽 /京燕

雖是在自己肚子裡和平共處了 9 個多月的一團小肉球，又寧出生後，從懵懂的嬰兒，到 2-3 歲的自我中心主義、4 歲開始發展主見、5 歲自我認同增強與急於掌握發球權，他一步步建立自己的球場規則，而媽媽我常常還沒思索完對戰策略，他又義正嚴詞地宣布他的新規則。

5 年來，相對於照顧生活起居大小事，接招孩子的情緒，大概是最具挑戰性的。還記得 2-3 歲的時候，有幾個月的時間，他一遇不如意的事情就常常崩潰，賴在原地或哭泣，頻率多了，影響了原定的行程，常常也讓我氣急敗壞的不知如何是好，也開始生氣。「為什麼他要這樣？」「我做錯了什麼嗎？」「真受不了」我那時常常這樣想著，非常苦惱。

慢慢地，我瞭解到，關鍵也許是在於大人不習慣接受「孩子也有權力產生負面情緒」這件事，習慣把孩子的「好情緒」與「壞情緒」跟「乖」與「不乖」做連結，而且對待孩子的標準往往比成人還高。大人期待，辛勤的灌溉理應換來茁壯的樹苗，但是，「怎麼枝葉還會長歪呢？還莫名掉了一堆落葉讓我掃不停？」實際上，孩子在成長的過程中，認識自己的情緒、面對情緒、學會處理情緒、與情緒和平共處，複製成功的處理經驗……原本就是必經的道路，只是每個孩子在各個階段會面對的事件、學習的時間都不一樣。大多時候並不是父母的責任，不是父母可以掌握，往往也不是馬上就得清除孩子的情緒馬上歸零的。更多時候，孩子只是需要更多的時間自我修復，還有父母不發一語的靜靜擁抱。

這兩年我漸漸轉換心態，盡量保持心平氣和的狀態，學習接納孩子的情緒，無論是快樂、煩躁、憤怒、猶豫…，不做過多的解讀與評價，也盡量不讓自己捲入他的情緒。如同在球場，我希望自己是足球的球門，孩子的情緒再怎麼樣起伏、流竄或被拒絕，都可以還到我這裡，讓我穩穩地接住（得分！）。現在，我常常只是先聽他講述完，再重複一次他說的大意和感受，一來一往，他往往就釋然了，如果無法釋懷，也知道媽媽瞭解他的感受。

我不要孩子壓抑自己的感受，來博得大人所謂的乖或不乖（而且大人常常只是為了管理方便，或是，嗯，「大家都可以為什麼你不行」）。在「要尊重別人，不能影響別人」與「不能讓自己受傷」的前提下，他可以盡情地去體驗生活，最終，爸爸媽媽都會將他擁入懷中——雖然常常是一把鼻涕一把眼淚的。

## 先放下心中「害怕」，才能處理孩子情緒

城堡班 睦民爸媽 /正平、芝涵

成為父母後，在生活中常常可以感受到一些以前不曾有過的心理壓力，帶著孩子回爺爺奶奶家或去到公共場所，都會希望自己的孩子在別人眼中很乖巧，有家教，所以每當孩子不願意叫人、問好、給長輩抱或哭鬧的時候，就會覺得有很大的壓力。

記得有一次，太太芝涵送孩子去上學，在門口正好遇到來訪的二、三十位大學生，眼看著即將超過九點，但訪客和孩子們又都需要洗完手才能進校園，媽媽心裡開始有壓力。後來有大學生發現小孩們在等洗手，就很友善的讓了一個洗手台，也親切的呼喚在旁邊剛進校園的孩子們去洗手。沒想到我們家兒子因為突然一下變成眾人著目的焦點，開始鬧脾氣，不願意乖乖洗手然後去教室。媽媽瞬間覺得壓力爆表，一方面覺得慘了這樣到班上一定又大遲到；另一方面也不知道該怎麼面對旁邊盯著母子倆看的那二十雙眼睛…

在天人交戰了一番工夫後，媽媽終於壓下了心中想要破口大罵迅速解決這一切的想法(雖然一開始已經脫口而出了幾句...「不行！要洗完手才能進去！」、「那我要跟老師說你沒洗手！」)，而開始想辦法同理孩子的情緒「是因為你不喜歡大家一直看著你所以你不願意洗手嗎？」(孩子委屈的點了頭)「我知道，哥哥姐姐希望可以讓你早一點洗早一點去教室玩呀！」漸漸的，他穩定了下來，抱一抱，終於去洗手了(雖然到班上還是遲到了…)

這件事讓我太太印象很深刻，因為她發現，是因為來自自己心裡面的害怕，以致於很難好好的面對孩子突然出現的情緒：害怕孩子又晚上學帶給老師困擾、害怕自己是失職的父母、害怕在一群學生面前不合適的回應會讓人覺得自己很沒有方法帶小孩…

但是，她也發現：如果身為父母的我們沒辦法放下這些眼光，這些「期待別人覺得我很棒、很好」的眼光，我們就會因為害怕而沒辦法在面對孩子時最出最合適的回應。會很急著想把事情處理完，而沒辦法好好接住孩子的情緒。而後者，可能才是重要的事情。

在華人的社會中或教育裡，對於「情緒的認識及處理」學習的不多，往往就是教導不要生氣、要有禮貌，但也許我們可以去更多了解自己面對孩子的狀況時心情低落或憤怒的原因：那些原因背後常常是因著在成長過程中受過的心理傷害，或因著各種懼怕而有的反應。身為父母的我們，如果能更真實的面對自己，也許就能幫助我們在面對孩子不如預期的表現時有更健康的回應。

## 溫和而堅定跟隨孩子踏上旅程

猴子班 柏寧媽媽 / 昱伶

情緒是很抽象的，如何具體化情緒，建立孩子能理解及接納自己和他人情緒，並學習以合宜的情緒狀態面對自己和他人呢？分享兩個我在教學及家中的故事。

在學前特教現場，我有一個疑似自閉症的孩子，對食物非常有她的堅持，只吃白湯加飯或麵，一開始接觸她的時候，想要讓她吃下一米粒大的青菜，她可以哭鬧整整半個小時以上，直到上個星期她可以吃下一個湯匙的青菜，在這過程，只有以溫和堅定的態度和她對話。當孩子是以較激動的情緒方式來期望大人妥協，那麼身為大人的我們更要溫和而堅定。或許我們成人很難理解孩子想表達的意思，但我們可以共感孩子。就像在面對這個孩子，我會在原則及界線之間告訴她：「我接受你不想吃青菜所以很生氣，我可以給你一個擁抱，幫你減少青菜，但我們還是要吃小小口。」清楚明瞭的告知孩子現在要完成什麼事情。

第二個分享是我常用「我」訊息來處理我和柏寧之間的緊張關係，「我」的訊息能夠幫助孩子理解我們真正的情緒，搭起溝通的橋樑。像是柏寧有時在車上太興奮，會大聲尖叫，這時我會說：「哥哥，我知道你現在好開心，但太大聲我的耳朵會不舒服，有點痛。」當孩子配合降低音量時，我會立刻增強他的行為：「謝謝你愛我的耳朵，他現在好舒服。」他現在會主動輕聲細語和我說：「媽媽我有愛你的耳朵。」當他在走廊奔跑時，我會說：「在走廊奔跑我會擔心你受傷。」

孩子常常會行動快過於語言，當孩子有情緒時，試著將情緒具體化，鼓勵孩子用口語表達自己的感受，例如：我生氣了、我不喜歡……、我不舒服、我需要幫忙等，讓孩子將情緒透過語言打開認知，這時候我們才能和孩子進行溝通，用正向語言共感孩子，例如：「我知道你很生氣，我們一起加油，一起把生氣的小怪獸趕走喔！」。

從新樓的實習教師到家長，當我在實習的半年間，從實習輔導老師-芸蘋老師身上看到溫和的堅定，她總是用愛與溫柔陪伴著每一個孩子。芸蘋老師教我的，新樓帶給我的，不論是成為一個母親，抑或是擔任學前特教教師，溫和堅定的力量，跟著孩子優雅的踏上旅程。

## 讓孩子釋放憤怒後，再互相提問、情境模擬

猴子班 恆逸爸爸 /Stan

我們家是雙薪家庭，平日回到家，吃完晚餐、洗好澡，到就寢前，親子相處時光約兩個小時，有時，當孩子在鬧脾氣，搞得我們理智線快斷裂時，只要轉個念頭，想到親子時光那麼短暫，還要跟孩子生氣嗎？其本身的情緒就會冷靜下來。且父母一旦動怒，盛怒當下的語言、處置，多半是負面、不恰當的，結果多半是雙輸的。

在處理孩子情緒上，我們秉持著幾個原則，冷靜、擁抱、安撫、傾聽、溝通及提問等，當孩子憤怒、生氣、無法溝通時，由較為冷靜的父親或母親一方，將孩子抱離開現場，到一個可以獨處、對話的地方，角落、房間、廁所皆可，陪伴在孩子旁邊，讓他好好的生氣，所有非破壞式的表達憤怒方式，我們都可以接受，這段時間，可以是五分鐘，也可以到半小時，我們所做的，只是安靜待在他的身旁，不會給孩子任何建議或語言，當孩子的憤怒降低，情緒逐漸平靜下來時，試著傾聽孩子的感受，當雙方重新連接上溝通的橋樑，可以冷靜對話時，才是我們期望的處理方式，接著，以互相提問、情境模擬的聊天方式來想出解決辦法。

### 童言童語

彩虹班 昕和

昕和：爸爸，我今天看到竹節蟲葉脩喔！你知道葉脩的尾巴裡面有骨彈嗎？

爸爸：不知道，什麼是骨彈？

昕和：就是葉脩的骨頭裡面有彈性，可以讓尾巴捲起來，抬高高的。

爸爸：喔～這樣啊！是解說員阿伯告訴你的嗎？

昕和：不是，是我自己想的。



## 情緒不是怪獸

高鐵班 宸恩媽媽 /于雯

情緒有很多種面向，好情緒壞情緒無時無刻存在於我們的每日當中，如何和這些情緒相處維持自我的穩定，對於身為父母的我到現在都還是重要的課題之一。

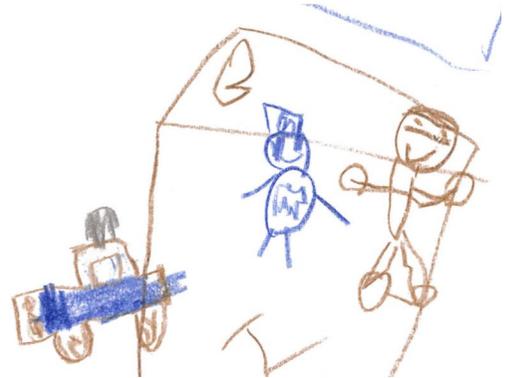
小時候，我以為情緒是怪物。生氣時，大人會說：女生不可以常生氣太驕縱；大哭時，他們會說：為什麼要哭，哭又不能解決問題；難過時，常聽到的是，這有甚麼好傷心的；失落時，他們說這只是小事；感覺成就時，大人反而說：不能太驕傲！焦慮時恐懼時等等在各種情緒之下的自己彷彿只能有一種樣貌，不容許怪物的存在，壓抑和克制只能是唯一途徑。

家是一個人社會化的開始，很多的學習與模仿是源自於家人，情緒處理就是其中一環。過去在工作場域中常常是與「家庭」工作，同時不難發現孩子們在面對情緒的方式其實和主要照顧者非常相似。直到身為父母，才真正意識到母親及自我整理的重要。

在家庭關係中常常因為自己的壓力，導致面對孩子時的穩定度也是起起伏伏，有段時間更常會對孩子不耐煩而大聲叱喝，幾次在孩子們的爭執中發現他們竟會用同樣的方式回應對方，突然我又懂了身教是何等的重要。

溫柔而堅定是回應孩子各種情緒的理想方式，然而多次的碰撞後體認到父母穩定的內在才是最重要的根本。小時候，我沒有學會情緒管理，更很少機會接納自己的各種情緒，直到上了大學及工作的反思，更多的深刻學習是從成為父母之後才真正開始。當面對孩子各種情緒時，我會開始回想，小時候的那個自己在遇到類似的事件時，希望得到什麼樣的回應；想聽到大人對我說些什麼；希望自己的難過能被接納被安慰、希望失落時能被接住被鼓勵，或是成長經驗中有深刻的正向經驗，甚至受傷的經驗也成為我回應孩子的負面教材。

同時，在教養觀念上常反覆提醒自己，與其排斥不如教孩子學會與各種情緒相處，接受情緒在自身的流動，但必須學會處理與放下。所以，我接納孩子的各種負向情緒，允許他們在情緒中停留，試著讓自己去同理去理解，穩定過後再和孩子聊聊，一起討論下一次的因應方式。例如，生氣時如何發洩、或可以生氣多久；大哭時如果



《警察照顧大家的安全》 宸恩 繪

停不下來，可以用什麼方式轉移注意力等，方式沒有標準，但我們陪著孩子一同摸索。

現實與理想是有差距的，忍受力較低時也很容易對孩子大聲叱喝，平復過後，我也如實的告訴孩子大人的擔憂和期待，甚至擁抱孩子說聲抱歉，告訴他們有時是自己壓力太大，媽媽也還在學習，學會如何控制自己，我們一起討論面對，想辦法找出更好的生活方式。當然，遇到喜悅或分享成就時，我們會拍手歡呼、一起牽手跳舞，互相擁抱或開心唱歌，享受那開心的當下。

在面對孩子的各種狀態時，我常常想起職場上老師分享的工作方法，「當你面對著孩子時，孩子只是你眼下看到的樣貌，唯有我們坐在孩子的身邊，用同樣的高度和孩子看向同一個世界，才能真正的理解孩子。」同樣的，更感謝孩子給了我一個真正面對內在小孩的機會，讓自己的內在和他們一同學習成長，讓自己慢慢尋找更多能量更真實的陪伴孩子。

穩定的父母才是孩子成長穩定的基石。也期許自己和孩子在逐漸成熟的路上，在情緒流動總和之間能學會和自我相處，在過與不及之間，讓自己在情緒裡找到出口，成為健康的大人，找到內在穩定面對生活的力量。



《海上衝浪與餵魚船》 又寧 繪

## 忽略情緒，等於是抓住它，不讓它流動

彩虹班 承尚媽媽 / 音如

最近網路流傳一份研究，標題是『越正面的人，越容易得憂鬱症！精神科醫師揭密：罹患憂鬱症的，往往都是那些正能量滿滿的人』。我想就從這句話來分享一下我的見解。

這句話，對，也不對。臨床或統計指出的，罹患憂鬱症的，往往都是那些正能量滿滿的人，我覺得這句話有些誤導，並不是正向樂觀的人容易生病，最核心的是這個人打從心底是否真的「相信」他口中的正面思想，若他不信，他嘴裡雖說著「我是最棒的」、「凡是要放下」、「要樂觀」、「沒問題的」…等等，但內在最深處被他有意識無意識地忽略的聲音卻是，「我是個失敗者」、「我不認為我可以辦到」、「為什麼是我、為什麼發生在我身上」、「我看不到希望」。不管如何，我們無需討論或懷疑別人是否真樂觀或假樂觀，我們僅需要真實面對自己的情緒，接納它，因為無法自我接納，才需要催眠自己、才需假裝堅強、用更大力氣的正向思考去『壓抑』內心的負向，而當無法再壓抑時，就驗證了標題的現象。

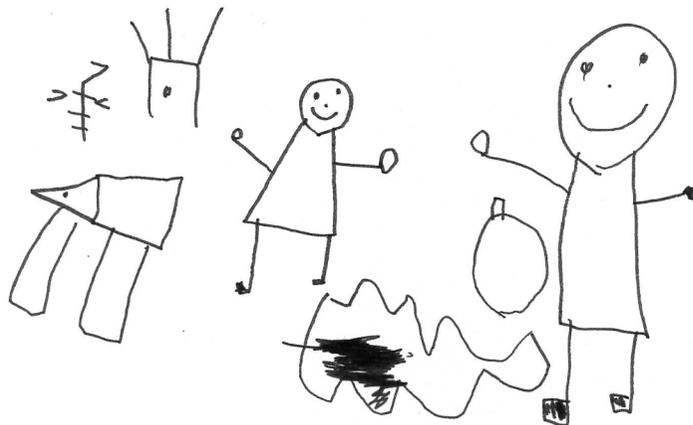
所以面對情緒，我們先來了解情緒的一些特質。喜怒哀樂種種情緒沒有對錯，意思是開心喜樂等正向情緒大家都喜歡；悲傷、憤怒等負向情緒大家不喜歡，所以它們是不好的、是錯的... 這個想法要先 delete 掉，情緒是用來讓我們看見生活中我在乎的是什麼？讓我生氣、難過、挫折的是什麼？而發生在我身上，讓我不喜歡的事，對我的影響是什麼？另一個情緒的特質是，情緒是一種能量狀態，所以它是會感染的。

我們都知道念頭或思想是以一種電磁波的方式存在，科學家將人頭部貼滿貼片去測試出，人平均一天會發出 6 萬個念頭，所以每個人都是一個小磁場，而情緒更是一種能量狀態，所以它來了會走，但往往是我們個人將它抓住了，因為不正視它、想忽略它、或不喜歡它來拜訪，你不喜歡自己停留在那樣的情緒狀態或壓抑了它，所以它就走不掉；它的拜訪只是用來提醒你，在你周圍發生了一些事供你覺察與發現，然後去接受並面對這些事。

針對處理情緒的方法，不要抓住，所以要讓它流走。如何讓它流走，比如你對某人生氣，礙於種種考量，你無法直接表達你的憤怒，你可以回家用寫的將那個生氣的能量釋放，然後讓它走掉；或者對著馬桶、對著人偶娃娃、對著手機錄音，或說或罵，把你想講的說出來，然後沖掉刪掉，讓它走掉；或者你可以隨著音樂唱出你的生氣、悲傷等，不壓抑它，要陪著它，然後它會離開，不要擔心它會賴上你而不敢讓它出來。這是處理情緒的一種方式，當然假若問題一直重覆，最後會走到溝通及問題解決，透過每一次的溝通表達及解決問題，我們

情緒有關係-認識情緒、表達感受，終身學習

的能力會逐漸長出來，生活也會更自在。面對孩子的情緒也是，正視並接受孩子的情緒，傾聽孩子的聲音、同理孩子的心情，然後讓孩子練習說出來，就是一種能量的流動。



《我喜歡...》 承尚 繪

童言童語

愛心班 詩均

媽：妹妹 媽媽都沒有錢了

妹：妳要紅色還是藍色的？

媽媽還沒意會過來

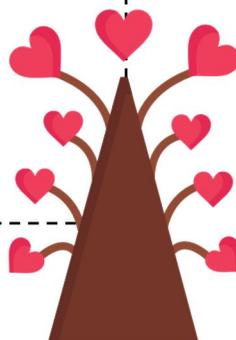
妹妹從抽屜的紅布袋裡 抽\$1200

說：都給妳～



桌上放了 3 張爸爸違規左轉的照片

妹妹看了看說：爸爸你都沒有看鏡頭！



## 我們的情緒練習曲

愛心班 語默媽媽 / 巧儒

情緒問題一直都是育兒路上最困擾、最挫折的部分，不管是面對自己或是孩子的情緒，常常讓單純的小事件，因為沒有處理好情緒的部分而搞得灰頭土臉，直到目前走到育兒的第五年也依然會感到無奈跟無力啊！我們總是喜歡面對正向的情緒感受，高興、快樂、興奮、平靜等穩定的狀態，但是對於負面的情緒反應，總是選擇逃避或是忽略，尤其在面對孩子出現我們預期之外不理想的情緒狀態時，身為媽媽常常不小心就跟孩子的情緒起舞，跟著孩子一起生氣，甚至比孩子更生氣，然後造成雙方都處於情緒高張、無法溝通的恐怖局面！

先同理心情再處理事情，這是園長的經典語錄，對我而言是面對孩子情緒高張時的救命咒語，雖然不見得每次都能讓自己功成身退，但是在同理孩子的第一秒，我自己也會跟著冷靜，也能夠真的面對理解孩子目前的需求，而不是輕易地再被孩子的情緒反應牽著走，造成需要解決的問題沒有得到解決，卻留下了不愉快的經驗與回憶。選擇同理之後，孩子更顯得安心，彼此也比較能冷靜跟和平地看待每個衝突跟突發事件。

把情緒說出來，以前從來不明白把情緒說出口是如此重要的一件事，也許是從小習得處理情緒的觀念，對於負面的情緒總是選擇壓抑跟忽略，甚至覺得有負面情緒產生是相對不健康、不勇敢的表現，呈現給大家的自己應該是開心、愉快的正向狀態。所以當媽媽後，面對孩子出現負面情緒時起初真的有點不知道怎麼處理才恰當，但隨著孩子長大，孩子的情緒反應越來越多元、大小衝突也隨之產生後，自覺應該有些改變。因此在閱讀相關資訊後，跟著孩子練習把每個當下的情緒說出來，例如：我現在覺得好傷心、我現在覺得好生氣、我現在好開心，除了一邊引導孩子，自己也跟著孩子練習正視生命中的每個情緒，不管是好或壞的，不要害怕面對情緒。這對於我那敏感的老大其實有很好的作用，她藉由說出自己的感受，緩解她每個不安與擔心；透過說出來，我也減少對她發脾氣的機會，更重要的，我們也透過說出彼此的心情，找到解決每個問題的方法，甚至彼此原諒跟和解。

陪伴孩子走過每個不同情緒的過程，似乎也像在幫助自己練習面對各種情緒，當自己能夠清楚且正向的感受不同情緒反應，相對也更能同理孩子面對不同情境下產生的情緒結果。雖然必須承認，這樣的歷程還在努力學習跟成長，挫折跟失敗的經驗也依然充斥著每一天，但期待透過不斷的練習，自己跟孩子都能夠更泰然地面對與接受生命中的每個情緒。繼續加油了！

## 「凡事包容·凡事相信·凡事盼望·凡事忍耐」(哥林多前書 13:7)

蝴蝶班 宜瑄媽媽 / 筱涵

我是一個高中老師，我看過很多教養書，書所列出無數多條的意見，該做不該做，各國的教育理念，實驗教育都讓剛為人母親的我憧憬著我要如何調教一個孩子，但等到身為人母之後，就會發現當有衝突時，你所牢記的方法好像都隨風而逝了，我孩子宜瑄現在是4歲了，隨著她內心中的我慢慢成形，我要面對的挑戰也越來越多了，今天和大家分享當我面對衝突時，我是如何一直保持信心，忘記背後，努力向前。

1. 凡事相信盼望:媽媽你對你孩子有信心嗎?我們瑄瑄從小到現在，一直都有尿溼褲子的問題，只要想到要玩，都會尿濕，有時真的很嚴重一天可能會換4次多，情況時好時壞，壞的時候我身上所帶的衣服都用光了，她又尿濕了，好的時候，她出國又都沒尿濕，我有時想到這個就會擔憂，但很奇怪我常常就會問自己，如果我孩子真的就在這方面特別軟弱，我還愛她嗎?我想我得到的答案應該就和愛孩子的你們一樣，所以我總是跟瑄瑄說沒關係，你只是慢了一點，你有一天一定會學會的!當我用這樣的角度看我孩子時，我就只會看到她的進步，看見的是她的穩定，聖經上說：信心是未見之時的確據，在我看不見時，我選擇相信，而我也相信美好的是會發生在我孩子身上，其實這並不容易，但我的信仰使我選擇相信並包容，直到如今我都是個懷著盼望的媽媽!

2. 凡事包容忍耐:我曾經聽過一個博士說:孩子就是一個不斷犯錯的個體，所以孩子很多行為以大人的角度看真的不是很合宜，像瑄瑄會說為何麼都要聽我們大人的，賴床，慢動作...等等，有時我真的也會覺得快受不了，我記得有一次我禱告跟神說神啊，我好累我都要管教我的孩子，而我的愛又不夠，那次我感受到強烈的感覺，神對我說：誰說只有你在管，我有幫你管，或許在爸爸媽媽眼中我這是消極，但其實我常常跟我的孩子解釋利弊，他的行為會導致的後果，不會只說不行，並透過繪本或聖經故事傳遞我的想法，但是當我覺得說得夠多了，我會選擇放下，想起上帝對我說的話並讓她學習再學習，一次不行就再一次，不是我說的幾次算而是上帝說了算，畢竟很多事情，需要隨著年齡成長，才能得著!其實我們人的愛真的是非常有限，就算是對孩子，我們真能說我們完全都沒有條件的愛孩子嗎?

衝突在教養中是在所難免的，我們跟孩子之間有衝突但是我們和孩子也有幸福的時候，這兩個是不相衝突的，而且幸福是可以刻意營造，可能前一個小時我和孩子有衝突，但之後如果碰到她做很好的時候，我一定會大大的讚美她，不讓怒氣跟隨著我，生命中酸甜苦辣，

情緒有關係-認識情緒、表達感受，終身學習

我希望我的孩子都品嘗，並陪伴她走過每一個過程，而我相信因著神的引導最後孩子身上留下的不是苦毒的傷害，而是我和她之間最甜美的回憶。



《小天使報佳音》 宜瑄 繪



**童言童語**

猴子班 柏全&柏宇

柏全上學途中吵著要吃肉包。

媽媽一直溝通，柏全堅持要吃肉包。

媽媽：你一定要吃肉包！

柏全：對。

媽媽：如果我買了，你一定要吃完。不然我會很生氣！

柏宇：媽媽你不可以生氣。

媽媽：為什麼？

柏宇：因為哥哥是我們的心肝寶貝