**掌握「停、看、聽」原則，**

**與孩子一起練習挫折調適力**

**「我不要玩了！」「都是你害的！」「我才沒有錯，都是他…」**

這些詞句是否常常出現在您與孩子的生活中呢？很多時候，明明沒有發生衝突，但孩子就開始生氣了；或是事件發生後，孩子不能承認自己的錯誤，到底發生了什麼事，讓孩子說出這樣的話呢？當「挫折調適力」成為了孩子成長的主要課題，身為家長又該怎麼幫助孩子呢？

文／鍾宜伶（諮商心理師）

從小好勝心強的二寶，在遊戲中總是喜歡爭輸贏，甚至覺得自己一定可以贏過大他三歲的哥哥，因為本身學習力不錯，加上想贏的心情，總可以透過持續練習及過人的記憶，展現出過人的成績，例如：在還不太會認字及算數的幼兒園階段，玩牌、玩象棋難不倒他，不僅順利認出數字或國字，總能想出如何贏的策略，甚至勝過哥哥；上了小學之後，學業上同樣也能獲得不錯的成績。對二寶來說，贏、拿獎狀是家常便飯，但這樣的優越感，在桌球運動中卻不這麼順利。

有一天，帶二寶去參加校外的桌球積分賽，第一場、第二場都落敗，表情越來越嚴肅的他緊接著打第三場，我在場邊只想替他加油打氣一下，當他得分的時候就喊了「好球」，失分時喊了「沒關係，加油」，中場過後，比數落敗的二寶竟然對著場邊的我大聲斥責：「都是你喊聲，我打不好都是你害的，不要喊了啦！」我生氣回他：「我做錯了甚麼了嗎？我離開就是！」接著悻悻然離開場上，到場邊休息區冷靜。

第三場打完，二寶則走到休息區，坐在我的旁邊，我淡淡告訴他：**「我知道你輸球很挫折、很生氣！但我被你罵很不好受，所以我剛剛需要在這裡冷靜。**」「你現在一定還是很生氣，我只想跟你確認的是，**你剛剛是真的氣我嗎？還是氣你自己？**」二寶低沉、小聲地回答：「是自己！」

我聽完，轉身問他：「那我可以抱抱你嗎？」二寶點頭，抱完後我接著說：「謝謝你願意過來跟我說話，也讓我知道你的生氣怎麼了，那現在還是有些挫折、沮喪的你還願意打球嗎？不過為了不讓你有壓力，我還是會坐在這裡，等你打完球。」

然而，剛好站在旁邊且聽到我們對話的一對夫妻，非常熱心地對著二寶說：「輸球很正常啊！再努力練習，把球打好就好！」

的確，成長過程中，有大大小小的比賽，總是有人贏、有人輸，諺語教我們「失敗為成功之母」、「勝不驕、敗不餒」，意謂著輸家為了未來的成功，不用氣餒，因此我們總習慣對孩子說「再努力」、「繼續加油」，看似正向積極的歷程，卻避開了「挫折的調適」。

不管是從心理師或母親的角度來看，我都認為**「父母跟著孩子經歷失敗、挫折調適」是成長過程中最棒的禮物。**

從心理師立場，因為臨床上看太多案例，他們生命出現挫敗而出現情緒調適困難，回溯大部分的童年成長經驗，當他們面對失敗時，都是不被允許情緒的表達，甚至用更強大的理性邏輯來說服自己，或是以過度努力的方式去度過當下的困境，因而導致長大後他們出現挫折調適的困難。

另外，從母親的角色來看，我體會到在親子關係中，挫敗是一個可以促發脆弱與無助的時刻，是一個允許情緒表達、靠近關係的機會，也是教導孩子自主的好時機。

以下提供「停、看、聽」原則，幫助孩子一起練習「挫折調適力」：

## 「停」，先沉澱一下

孩子遇上失敗的反應不盡相同，可能像二寶一樣「覺得是別人害的、生氣別人、生氣自己」；有人是「沮喪、傷心、哭了」；有人可能是「害怕、逃避、放棄比賽」；也有人是「極度冷靜、若無其事」……

不管孩子的反應是什麼，都是一個不安的訊號，母職的天性使然，很容易一覺察到這些情緒警鈴，就急著想要保護孩子或是解決問題，此時容易落入「孩子需要我」的陷阱中，而忽略了父母自己的需求，也忘了孩子本身所擁有的情緒調節能力。

故當孩子的挫折情緒訊號出現時，第一步可能要先停下來，沉澱自己的狀態，先問自己幾個問題：

* 我現在心情如何？是否也感到挫折、沮喪、生氣？

先感受自己的情緒，也是幫助孩子辨識自己情緒的第一步，但如果不太清楚自己的情緒也沒有關係，可以閉上眼睛，去感覺自己的身體是否有哪個部位比較不舒服，可能是心跳或呼吸比平常快、胸口有點悶悶的……先從身體的感受去連結心情。

* 我的挫折感怎麼來的？是我自己的？還是孩子的？

這個答案很關鍵，因為我知道很多父母、也包括我自己，在面對孩子失敗的挫折感，不見得來自孩子的失落反應，更多的部分是自己的挫折，包括期待落空的心情，或無法達到自己認為「完美的照顧者」角色有關。

* 檢視自己對孩子「成功」的期待？

關於這次的事件，你對孩子的「成功條件」早有期待，如：我希望他可以得到前三名、希望他可以考90分、希望他可以晉級決賽……倘若這個期待與孩子的期待不符合，甚至高於孩子的期待，孩子可能會因為不能符合父母親期待而更為挫折，甚至不敢分享自己真實的心情。

* 檢視自己對「完美照顧者」的期許？

自己是否有「完美的母親」的框架？如：「我要鼓勵他才是好媽媽」、「我要幫他做xxx(事情)才稱職」。很多時候母親與孩子的情緒「共生」，認為一定要替孩子的情緒負責，這樣可能會讓孩子無法學會對自己情緒負責。其實，母親要相信孩子有自我調節能力的，就像嬰兒時期會自己啃手來安撫自己，倘若過度介入孩子的自我調節，可能會讓孩子喪失這項能力。

* 我現在的能量如何？

如果現在的你是疲累、煩躁、提不起勁、也在自己的挫折中，可能不太適合陪孩子一起調適他的挫折的時刻。建議可以跟孩子說：「我知道你現在挫折，但我現在狀況不好，也需要冷靜休息一下，我可以過一段時間再跟你聊嗎？」

## 「看」，觀察孩子的調適力

孩子面對挫折的反應不一定相同，從心理學者薩提爾冰山理論中的「求生存姿態」，可以觀察孩子在挫折壓力下所呈現的溝通方式，這些溝通姿態都是為了維護自尊、避免讓自己更痛苦的方式，你看看孩子較屬於哪一型：

* 討好型
這類型的孩子不斷試圖取悅他人，常覺得自己不好、都是自己的錯、覺得自己很可憐、容易退縮、別人說的都是對的。這類孩子常見的經典反應就是會不斷向媽媽道歉，希望媽媽可以原諒自己，或是一直觀察媽媽的反應，深怕媽媽生氣或不理他。
* 指責型
這類型的孩子經常去找別人的錯誤，為自己辯護，要別人為自己所承受的一切負責。覺得自己沒錯，都是別人的錯、常愛批評別人、或對別人具攻擊性。通常在語言中都是出現「都是別人害的」。二寶就屬此類型。
* 超理智型
這類型的孩子會超乎常人的冷靜，看不太出來情緒變化，經常會用「邏輯分析」去判斷發生的事情，以避免自己情緒化，也不太喜歡別人情緒化。通常只能聽得進去「道理」，很多資優孩子就常善用自己的理智，去合理化自己的挫敗。
* 打岔型
這類型的孩子通常被形容為「天真浪漫」，任何事都一副無關緊要的樣子，所以遇到挫折的時候，感覺上較樂觀，但實際上是很會轉移話題，以迴避自己的挫折。
* 一致型
此類的孩子是能夠真誠地自我表達者，能夠為自己負責，以不逃避的態度重視自己及別人的感受，去傳達真實的心情及需要。

不管你的孩子比較偏向哪一種類型，都沒關係，重點是**要知道他們調適、因應壓力的方式。**先去觀察、辨識孩子的求生存姿態，如果他們目前無法一致性的表達，也代表他們還在保護自尊，所以只要能跟孩子好好相處、傾聽心聲、真誠地表達，也就可以慢慢練習「一致型」表達。

## 「聽」，傾聽他的心情及需求

挫折調適最終的目標，是幫助孩子能真誠地自我表達，並為自己的情緒負責，父母可以從好好地傾聽孩子的心情開始，不管他說什麼都好，重點是孩子願意與父母分享挫折或困境。當心情被好好聽到，孩子內在想被人肯定、在乎與被愛的需求才能得滿足。

真正的「聽」，要用「耳」、用「目」、更要用「心」，
是專注的、不能有干擾的。

若要建立對話的空見，就請放下手機、把手邊的事務放在一旁，專注地耳朵聽、眼睛看、並去感受孩子的表達，可以用「我聽（看）到……我猜你的心情很……」作為回應的方式。

在此也再度分享二寶積分賽後來的對話歷程，透過聽、提問、簡單的情緒回應，幫助他整理自己的「挫折調適力」：

二寶：「媽媽，我剛3：0贏了！」（一段時間後，二寶終於獲得一勝，再度走到休息區，分享自己贏球的心情。）

媽媽：「嗯，我有看到你去登記表上簽名，也猜到你可能贏了，我想現在的你很開心！不確定你剛剛的生氣有比較好了嗎？」

二寶：「有啦！」

媽媽：「我知道你真的很想贏，所以很早就請我要報名今天的積分賽，我猜你想要看看有沒有機會贏過其他校外的人，也很想要透過贏球來肯定自己，是嗎？」

二寶：「嗯。」

媽媽：「那你今天會怎麼看自己？」

二寶：「我覺得我雖然輸，但也是有幾個輸不多分的局數，而且還有贏一場，算還可以！」

媽媽：「我聽到你輸的時候，還能看見自己的優點，還能自我讚美耶！那我也要讚美你的是，你在輸球的狀態，還是願意打球，這就是你的堅持個性幫上你自己。」（最後，當天他實際打了11場，輸了9場，離開時邊走邊笑著聊天，說自己對上了OOO、XXX，對方是如何贏球的畫面。）

面對情緒表達，孩子可能不太會精準，所以我們只要像照鏡子一樣，反映他的狀態就好，讓他知道他的轉變以及如何調適過來的特質。若是無法調適的話，可能孩子陷入比較深的自責或低落的情緒狀態，先觀察一段時間，倘若透過親子對話仍無法調適過來，可能就需要找信任的師長或輔導人員幫忙。

## 「停」是最難的步驟

 在「停看聽」原則中，其實「停」是最難的步驟，因為照顧者看到孩子面對挫折，彷彿就像看到孩子落水一樣，你怎麼捨得不救呢？往往本能的介入處理，卻抹煞了孩子面對挫折的調適能力及自主性。

其實，大部分孩子遇上的生活挫折或失敗經驗，用「跌倒」可能更為適切，如果獨立走路是一個必經的歷程，那父母就要學習放手，不能過度保護孩子，讓孩子經驗跌倒後自己仍可以站起來，也能夠往前邁進。

總歸來說，幫助孩子挫折調適最重要就是「適時放手」，這對母親而言更是不容易，既然「挫折調適力」是孩子成長過程中最棒的禮物，邀請身為母親角色的你，請先停下來，與「孩子需要我」的陷阱脫鉤，並且內心告訴自己「我不是完美的母親，但我已經夠好了」，這是一個自我欣賞的語言，同時也是一份送給自己的禮物。