

心藏筆露：處理孩子情緒從自身出發

很多家長都想知道如何處理孩子的情緒，他們很努力地想掌握各種管教方法，又想孩子學習有效的情緒管理技巧，但家長們往往忽略一個關鍵，就是自己的思想如何影響管教成效。

認知行為治療法強調「思想影響行為」，這個道理看似是老生常談，但要應用得宜卻需要很多心力和練習。試問又有多少人可以在繁忙生活中時常察覺自己轉瞬即逝的思想，以及這些思想與情緒及行為之間的互動呢？

林太每次看見六歲的兒子哭鬧，都會無名火起，瞬間感到頭昏腦脹、胸口發熱。她深知自己必須冷靜處理、循循善誘，才能有效幫助兒子平復心情。然而，怒火不但令她無法運用以往所學的管教方法，更往往令她情緒激動，以致狀況越演越烈。林太既對此感到沮喪，亦對自己的強烈憤怒感到困惑不解。

在學習認知行為治療的過程中，林太漸漸明白憤怒其實並非莫名其妙，而是與她的思想環環相扣。例如當孩子未能在短時間內平復心情時，她的腦袋會立即湧現一連串思想：「我連小朋友□情緒都處理得唔好」、「我真係無用」、「奶奶知道一定會畀氣我受」。隨□思想的漩渦不斷擴大，林太又會想到自己小時候在父母嚴苛批評下強忍淚水的情境、那份無論表現如何都不能令父母滿意的挫敗感，以及婚後多年來寄人籬下的委屈。

原來這些成長經歷與際遇，令林太產生了很多自卑的想法。這一連串思想帶來的無力感與挫敗感，在孩子的哭鬧聲前轉化成一團怒火，令林太在管教時的憤怒不斷升溫。林太明白到自己過往的經歷以及相關思想，如何影響處理孩子情緒的能力，終於讓她釋懷，亦讓她能夠騰出更多空間與心力處理孩子的情緒。

撰文：青山醫院精神健康學院臨床心理學家杜訓怡

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2017-08-15)



處理孩子情緒從自身出發

很多家長都想知道如何處理孩子的情緒，他們很努力地想掌握各種管教方法，又想孩子學習有效的情緒管理技巧，但家長們往往忽略一個關鍵，就是自己的思想如何影響管教成效。

認知行為治療法強調「思想影響行為」，這個道理看似是老生常談，但要應用得宜卻需要很多心力和練習。試問又有多少人可以在繁忙生活中時常察覺自己轉瞬即逝的思想，以及這些思想與情緒及行為之間的互動呢？

林太每次看見六歲的兒子哭鬧，都會無名火起，瞬間感到頭昏腦脹、胸口發熱。她深知自己必須冷靜處理，循循善誘，才能有效幫助兒子平復心情。然而，怒火不但令她無法運用以往所學的管教方法，更往往令她情緒激動，以致狀況越演越烈。林太既對此感到沮喪，亦對自己的強烈憤怒感到困惑不解。

在學習認知行為治療的過程中，林太漸漸明白憤怒其實並非莫名其妙，而是與她的思想環環相扣。例如當孩子未能在短時間內平復心情時，她的腦袋會立即湧現一連串思想：「我連小朋友嘅情緒都處理得唔好」、「我真係無用」、「奶奶知道一定會畀氣我受」。隨着思想的滋瀾不斷擴大，林太又會想到自己小時候在父母嚴苛批評下強忍淚水的情境，那份無論表現如何都不能令父母滿意的挫敗感，以及婚後多年來寄人籬下的委屈。

原來這些成長經歷與際遇，令林太產生了很多自卑的想法。這一連串思想帶來的無力感與挫敗感，在孩子的哭鬧聲前轉化成一團怒火，令林太在管教時的憤怒不斷升溫。林太明白到自己過往的經歷以及相關思想，如何影響處理孩子情緒的能力，終於讓她釋懷，亦讓她能夠騰出更多空間與心力處理孩子的情緒。

撰文：青山醫院精神健康學院
臨床心理學家杜訓怡