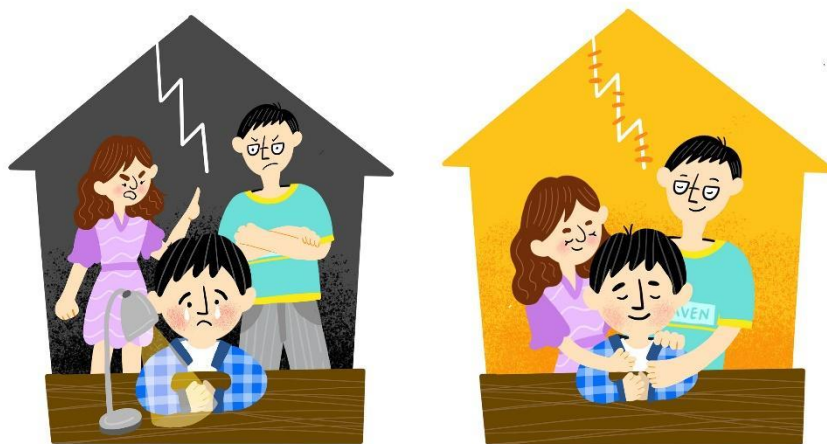


# 一位媽媽給孩子的道歉信—情緒篇

撰文：黃韻瑜老師



註：本文以虛擬方式，從一位育有學齡前子女的媽媽的角度，寫道歉信給孩子，來對家長介紹情緒教育

**親愛的孩子：**

如果能夠重來，我會先學習思考說話做事的回應方式，會對你造成哪些影響，再成為你的媽媽；不會將與爸爸爭吵後的負面語言、工作壓力的負面情緒丟給你，削弱你的安全感和我們的依附連結。

正如美國精神科醫師 Dan Siegel 形容邊緣系統部分的大腦為情緒腦，負責人類基本生存功能以及情緒；而皮質區，則稱為理智腦，負責思考、做決定、情緒調節、道德批判、同理心等。嬰幼兒的行為由情緒腦掌控，理智腦則會慢慢成熟，我們對待你的方式、管教方式都會決定你使用情緒腦或理智腦。

當你出現行為問題時，大多是因為情緒腦被啟動，理智腦無法運作，可能會被生氣、覺得不公平、焦慮或是恐懼等情緒卡住，但你不知道如何調節情緒，也不知道要如何表達，只能用行為表現出來。我曾經以自動化的反應恐嚇你：「不坐好-乖乖吃飯，就沒有飯吃」；我没有留意到你的需求：「是要和媽媽撒嬌，想要告訴媽媽，你在幼稚園所發生的事情」；我不加以思索的行為讓

你加深情緒腦的活化，沒有機會使用理智腦；媽媽現在知道了，言語傷害沒有教育效果，反而讓你相信自己比別人差、不值得被愛、不夠好、討厭自己、配不上好東西，並且承受各種身體健康或心理情緒問題。媽媽要對你說一聲對不起！

最近買了本書《以為長大就會好了》，封面寫著：「幸運的人用童年治癒一生，不幸的人用一生治癒童年」，以情緒教養的角度來看，讓擁有情緒處理能力的大人陪伴長大，真的很幸運。因為這樣的大人能以哭聲、表情分辨孩子的需求，透過肢體互動、擁抱、撫觸回應需求，建立起穩固的安全感與信任感；孩子在與人衝突時不會被教訓，而是被教導如何表達感受與協商，便能夠逐步內建情緒表達、情緒理解與情緒調節的能力。

我要學習情緒表達、表達內心的感受，例如：我現在覺得(感受)，因為(事件)，以進一步釐清「表面感受下的其他感受」與「感受後的新感受」。

我要學習情緒理解，分辨自己是甚麼情緒、為什麼有這樣的情緒，不把外在事件和自己對事件的解釋搞混，讓我們的互動，讓你感受到被支持與了解。

我要學習情緒調節，對於我曾經翻桌、踢門、離家出走，不禁懊悔自問，每次叫你不要生氣，有話好好說的我，怎麼沒有能力先做深呼吸，讓情緒回到正常水準。

記得你進入新的幼兒園時，執意不進教室，我氣急敗壞把你帶到走廊上，斥責你，擰你的小手。我是多麼地粗心大意，沒有想到你離開熟悉的阿公阿嬤、幼幼班的老師同學，有害怕、難過，以及分離的焦慮等情緒，我忘不了你的眼淚、忘不了你没有被理解的表情。如果明白情緒為何物，我會知道你的不安，你不敢一個人待在教室裡。而眼前的媽媽，不僅不了解你，還傷害了你。

媽媽的失控不是你造成的，因為我一直都在使用情緒腦。我才是那個最需要學習啟動理智腦的人，學習思考自己管教的目的是什麼？回頭想想剛剛發生了什麼事情？孩子為什麼會這樣做？我希望孩子學會什麼？要用什麼方式，才能夠達到最適當的教育目的？

如果回到那一天，我會溫柔地牽著你到安靜的角落，蹲下來，隨手撿起石頭、樹枝、枯葉等物品放在你的手上，聽你分享感受，或者一起深呼吸，然後

看著你的眼睛說：「詢問你現在的感覺」如果你說不出來，我會問你：「教室裡的老師和同學跟之前不一樣，你覺得緊張嗎？」如果你點頭，我會接著問：「告訴媽媽，你覺得怎麼做，可以讓自己比較好一點呢？」或許你想藉由畫畫、讀繪本、玩玩具等方法幫助自己平復情緒、漸漸適應。但是如果你搖頭，我會抱著你，在耳邊輕輕地說：「沒關係，如果你需要，媽媽會陪著你。」透過轉學這個契機，我們可以練習情緒知能：擴展情緒語彙、理解表達規則與學習情緒調適。

睡覺前，我會讀《我好擔心》這本書幫助你了解情緒，運用《魔法親親》這本書的概念建立依附關係，討論《小阿力的大學校》這本書裡的小阿力，用來適應學校生活的方法，藉由波波在《媽媽這是給你的禮物》這本書裡的柿子，鼓勵我們，一切都會越來越好。

如果我對爸爸有情緒時，我會練習以正向、多元角度重新詮釋爸爸的意思，具體地說出我的感受與需求，協助爸爸理解與滿足媽媽的需求，讓你有溫暖安定的家庭與情緒管理的榜樣，並且成為你生命中可以信賴和依靠的人。

## 參考資料

佐佐木美央（2017）。媽媽這是給你的禮物（思謐嘉譯）。臺北市：大好書屋。

周育如（2015）。聽寶寶說話。臺北市：親子天下。

周麗端（主編）（2016）。家庭展能：親職教育方案帶領人手冊—父母 ready，親子 easy—。臺北市：教育部。

留佩萱（2017）。童年會傷人。新北市：小樹文化。

奧黛莉·潘恩（2007）。魔法親親（劉清彥譯）。臺北市：上誼文化。

Anholt, L.（2017）。小阿力的大學校（郭玉芬、萬鈺君譯）。臺北市：上誼文化。

Spelman, C. M.（2018）。我的感覺 8：我好擔心（蔬菜小姐譯）。臺北市：親子天下。