

情緒陪伴的意義

孩子在成長過程中，每天都在學習與人、事、物相處。當他遇到挫折或是不順心的事，例如玩具被搶、想媽媽卻等不到時，哭鬧、生氣、沮喪等反應，其實都是孩子在表達「我需要幫助」的方式。這些情緒並不是壞事，而是孩子在歷經成長與發展過程中相當自然的一部分。

面對孩子的情緒，我們可以採取「接納」，並「引導」~

試著蹲下來，以溫柔的語氣說：「我知道你現在很生氣，因為玩具被搶走了。」這樣的同理回應能讓孩子覺得被理解，情緒也會慢慢平復。接納孩子的感受，不代表縱容他的行為，而是幫助他認識自己、學會表達。

父母(師長)可以幫助孩子「說出情緒」~

例如：「你是不是覺得難過？」「你有點失望對嗎？」當孩子能表達情緒，就能找到適當的方式處理，例如深呼吸、量量、...或安靜地坐一會，讓情緒能夠所舒緩下來。

孩子在被理解的過程中，會逐漸學會識別情緒、體會他人感受，也會願意分享自己的想法。這樣的陪伴，能培養孩子的自信與同理心，讓他在面對挑戰時更有力量。

情緒陪伴，不只是承接孩子，更是親子(師生)關係中最溫暖的連結。當孩子感受到父母(師長)穩定的關心與接納，他的心也會更穩定、更勇敢，邁向健康快樂的成長旅程。

可研經德之教 (幼兒康&補習班) 114/10