

# 情緒陪伴的重要性

孩子在成長過程中，每天都會學習與人、事、物相處。當他遇到挫折或不順心的事，例如玩具被搶、想擁擠卻等不到時，哭鬧、生氣、沮喪等反應，其實都是孩子在表達「我要被幫助」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份。

帶著孩子的情緒，我們可以說「情緒」，或「心情」～

試著蹲下來，用溫柔的語氣說：「我知道你現在很生氣，因為玩具被搶走了。」這樣的處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。

◎是（師長）如何教導孩子「說出情緒」～

例如：「你是不是覺得難過？」「你有點失望對嗎？」當孩子能用語言表達情緒，就更能找到適當的方式處理。例如深呼吸、數數、...或單靜地坐一會兒；讓情緒能夠舒緩下來。

孩子在被理解的過程中，會逐漸學會詮釋情緒、體會他人感受，也會更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，讓他面對挑戰時更有力量。

情緒陪伴，不只是哄孩子，更是親子（師生）關係中最溫暖的連結。

當孩子感受到來自（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。

◎情緒德之教（幼兒園&補習班）114/10