

# 孩子的情緒為什麼這麼大？

健康的親子關係是試著看懂：孩子的情緒，正在告訴我們什麼。

## 情緒爆發，有它的發展原因

孩子的大腦中，負責感受、反應與保護自己的情緒系統，很早就開始活躍；而負責冷靜、等待、反思與自我調節的前額葉，卻要一路發展到青春期，甚至二十多歲才成熟。所以，不是孩子不願意冷靜，也不是故意和大人作對，而是他們真的還做不到。

## 做孩子的「情緒翻譯官」

美國發展精神醫學家 Daniel Siegel 提出一個非常重要的概念：說出來，情緒才有機會被安撫。大人在情緒風暴中，更像是孩子的「情緒翻譯官」。我們可以用簡單、真實、不評價的語言，幫孩子理解自己正在經歷什麼。例如，孩子因為積木倒了而崩潰時，你可以說：「你是不是很生氣？因為你剛剛努力搭了好久。」、「這種做不好的感覺，真的會讓人很不舒服。」這些話不會讓情緒立刻消失，但會讓孩子感受到：「我不是壞，我是被理解的。」而這樣的經驗，正是孩子學習情緒調節的第一步。透過故事，幫孩子理解情緒孩子天生擅長在故事裡學習。當他們看到角色生氣、難過、修復關係時，會悄悄把這些經驗借用到自己的生活中。