



「我知道父母應該是愛我的，但我卻感受不到」一位少年人泛著淚光說。

情緒導向家庭治療(EFFT)—作一位情緒智能家長 (ESP—Emotionally Smart Parent)

家庭是影響子女情緒發展的重要元素。情緒的調適，是兒童及青少年在學習及技能上發展的關鍵，而情緒導向家庭治療，正好提供有效的方法幫助家長面對子女的情緒。

1. 調節兒童及青少年情緒，促進他們回到學習情與智的軌道
2. 防止情緒升級
3. 降低情緒的爆發



調節情緒



防止情緒升級



降低情緒的爆發

成為情緒智能家長（ESP）之要素

1. 關注及肯定

成為孩子的高效能情緒家長（ESP），必先學習關注及肯定孩子的情緒。父母聽得到子女的感受，孩子會覺得你明白和了解他，他們不是獨自面對生活的挑戰、你的支持，關心和認同會增加孩子改變的信心。父母要同理、共情地去傾聽，並接納孩子的情緒，當孩子知道你願意理解他的感受，就會慢慢將心情沉澱下來。

在孩子出現不受歡迎情緒時，家長往往回以「不可以這樣」，或是輕忽、壓抑、責備孩子的情緒。父母主要是不想子女被強烈的情緒傷害，或是想盡快解決孩子過烈的情緒，其實，子女每次出現情緒，正是他們學習及實際練習面對和調適情緒的好機會，因為孩子在學習提升處理情緒的能力是一段心理歷程。

例如：當孩子不小心把手上的雪糕跌在地上，他大哭時，父母往往先想停止



他哭鬧失落的情緒，故告訴孩子不要哭，或告訴他會另買一杯新的給他以作安慰。其實孩子的需要是先被明白他失去雪糕而感到激氣、失望和難過。當父母只給取代品，孩子表面上可能沒事，但內心那股「氣」依然存在，若父母長期忽視、壓抑、制止孩子的情緒，「情緒垃圾」愈積愈多，情緒問題亦愈來愈大。故家長需學習面對孩子情感的需要：這包括被明白、接納、肯定、保護、安撫、肯定感受，並要設置界限。而滿足孩子情感需求並不代表同意孩子的行為，更不是放任孩子把情緒表現當成工具，對父母一味索取要求。要讓孩子明白：所有的感覺都是可以被接納的，但是不當的行為必須被規範。

2. 父母先平和情緒

當然，面對孩子的情緒時，重要的是父母亦先要了解自己是否能保持在平和的情緒中，自己對子女當下之要求是否合理。之後，父母要聯繫孩子的情緒，並肯定(Validate) 孩子情感需求，要待子女情緒穩定及安靜下來後再與之傾談，那就容易接納你的想法。溫柔的指導讓孩子感到安全和可靠，他們會得知情緒上的挑戰是生活的一部分，而且它們是可以處理的。故建構孩子健康的情緒，並不是教孩子盲目的正向樂觀，或者否認、避免負面情緒。父母給予充足的安全感、肯定接納孩子的情緒，而讓孩子情感需求得到滿足，是十分重要的一環。這樣父母與孩子的情感得以長期連繫，子女最終將可以有內化情緒調節和解決問題的能力，能為孩子在情與智都能茁壯成長，而家庭也成為他的避風港。

參加家長工作坊之家長提問



家中孩子常氣憤嚷著：「你偏心弟弟，你都不愛我？」
我同樣愛錫，哪有偏心？我應如何回應才好？

當聽到子女這樣說，父母內心有什麼感受？很憤怒？很傷心？明明同樣的愛，為何孩子會這樣無理，而且還大吵大鬧，或哭喪了臉。子女的投訴，對父母來說，何嘗不是一種不公平、不體諒被批判的說法。故父母急不及待立時糾正孩子，說：「不是，我兩個都愛，你看我……不是很愛你嗎？因為他……，故你要讓他吧！」

子女聽到父母的回應，會覺得父母大條道理，跟本不明白他們的感受。其實，若父母先從子女的情緒入手，先肯定子女當下覺得不公平及憤怒的感受，是任何道理解釋前必須要做的。因為當子女情緒高漲時，腦中理性分析的前額葉部分，會被掌控情緒的杏仁核部份騎劫，如不先讓火烘烘的杏仁核降溫，父母多好的道理亦完全接收不到，情緒反而上升。而另子女情緒降溫的有效方法就是先肯定子女的情緒。父母可以說：「我見到你很髒，因為你覺得我很偏心，你覺得我只顧弟弟，又要你遷就他，你一定覺得好不公平的。」當子女覺得你明白他的感受，而且具體說出原因，是表明父母確實明白他，當子女情緒穩定下來，道理才慢慢說是更有效。



1. 情緒導向家庭治療深進關懷家長工作坊

日期：3月30 及 4月6日 (9:30-4:30)



2. EFT Case Formulation Workshop.
Conducted by : Rhonda Goldman

MAY 1, 2019 (9:30-17:00)

(This workshop is part of the requirements of isEFT for certification purpose)



3. Certified 2-day Clinician Training
Emotion-Focused Family Therapy (EFFT)
Emotion-Focused School support (EFSS)
Conducted by : Dr. Allen Sabey, PhD

May 17 & 18, 2019 (9:30-17:00)



4. 「情來自有方」系列二及三 (EFT中的情緒解讀 及情緒與身體反應) 現可於 YouTube 上觀看

以上項目詳情請參閱：

<http://www.iefta.com> 及 www.facebook.com/ieftasia

