

發現心中的寶貝

情緒覺察的重要性

近年「自我覺察」一詞受到重視，相關的文章和書籍亦琳瑯滿目，因為無論成人還是孩子，具備了覺察的能力才有辦法談後續的調節、處理。因此，自我覺察可以說是所有情緒處理的基礎。尤其青少年正處於腦部迅速「升級」、身心都在蛻變的過程中，陪伴孩子學習正確覺察自身狀態情緒，將是一份讓他活出自我的最好禮物。

文字撰寫 | 賴品瑀

受訪對象 | 米露谷心理治療所所長 駱郁芬



「自我覺察」這門終生課題，雖然永遠不嫌晚，但越早開始練習越好，因為感受是很主觀的，就像「如人飲水冷暖自知」，不管是身體的知覺感受，還是內在的心理感受，都只有當事人才會知道真正的感覺，即便已經知道覺察的必要性，但因為沒有人知道另一個人真正的感受，因此該怎麼教孩子覺察也成了難題。

臨床心理師米露谷心理治療所所長駱郁芬表示，其實兒童時期家長便可以從最單純的關懷開始做起，例如一句「你喜歡嗎？」、「感覺舒服不舒服？」引導孩子先從二分法開始逐步辨認自己的身心狀態與情緒，再逐步引導排序強度、辨識情緒，並嘗試解讀。過往沒有這些互動基礎的親子，突然要談感受，孩子可能不太願意，此時不能操之過急，若孩子以「隨便啦」、「我沒差」等消極言詞相應而不願多談，便顯示他已經處於較為封閉的態度，就先不要追問太多，尤其要忍住下指導棋的衝動，讓自己是一個陪伴的角色，一切等他準備好再來談，否則越急切只會讓孩子愈抗拒。

青少年腦內升級釀風暴 「大破大立」打造新我成長

駱郁芬指出，不少大人對青少年的印象是「叛逆」、「憤怒」，但這是因為人類在進入青春時期時，大腦正在猛烈的「升級」中。不只是外觀上第二性徵漸漸顯現出來，腦部快速發展也會捲起巨大風暴，因為大腦發展的關係，青少年有冒險的傾向，且情緒變化快、強度強，但負責控制衝動和做計畫的前額葉皮質區要一直到 20-25 歲時才會成熟，因此容易讓人有「做事衝動、不經大腦」的感覺。

就如一個小房間要拓建成一棟大房子，不免要敲敲打打，以探看哪些牆可以敲開，哪些樑柱必須保留，駱郁芬直言，處於這樣「大立大破」的階段中，青少年的「叛逆」是必然的，因為不停的挑戰與冒險正是其需求，在這一連串的挑战過程中，孩子將學習社會的倫理秩序，更建構自身的認同與價值觀。然而辛苦的是，這階段的他們卻同時也面臨學習壓力，需要長時間待在學校中，被既有的框架壓抑著，因此他們會不斷挑戰師長及其所代表的規範，也在同學間的人際關係中，不斷嘗試與建立社會次序。

撕開「憤怒」標籤 攜手青少年正視情緒與身心狀態

也因此，以「憤怒」這個標籤來詮釋青少年不僅不公允，更無助於處理問題。駱郁芬解釋，在看似憤怒的行為背後，可能是因為青少年無力辨別自己的不舒服究竟為何，也許是來自傷心、委屈、失望、自責、羞愧等感受。再者，也是因為有外顯的發洩與破壞行為時，師長較能



家長應隨時留意孩子的情緒，理解憤怒情緒背後的狀態。

察覺孩子面臨問題，並企圖管理他們的行為，然而若只是想強硬壓抑這些行為，卻沒有試圖理解情緒背後的状态，僅從外界籠統都解讀為憤怒，那麼只是徒增他們更多壓力，無助於解開問題的癥結。

駱郁芬提醒，情緒與身心狀態分不開，情緒反應著身心的状态，因此面對情緒與行為上自我管理失當的孩子，必須陪伴其正視是否在學習、人際關係等方面感受到壓力，而非僅僅強制要求其行為或只處理情緒問題。

再者，亦有一些看似安靜不破壞的孩子，其實正以拒學、不與人互動、甚至自傷的行為，默默以另一種型態挑戰世界，但其實他們也無從面對自己的情緒，因此即便看似再乖巧的孩子，也同樣需要學習處理情緒。

伴孩子練習「SEL 社交情緒學習」長成「為自己負責」的大人

駱郁芬介紹「SEL (Social & Emotional Learning) 社交情緒學習」技巧，從自我覺察 (self-awareness)、自我管理 (self-management)、社會覺察 (social awareness)、人際技巧 (relationship skills) 與負責任的決定 (responsible decision-making) 五項元素來做練習。

第一階段「自我覺察」，指的是一個人能覺察和辨識自己的情緒及感受。可透過日常詢問孩子「你還好嗎?」、「你怎麼想呢?」讓孩子停下來感受自己的內在，或透過從情緒日記清單中挑選當天出現過的情緒記錄下來，來熟悉對自己的情緒。若孩子不習慣或還沒辦法覺察自己，也可以試著用「你今天看起來很疲倦」或「今天放學

SEL 社交情緒學習五大元素



元素一：#自我覺察

指的是「孩子對自己的情緒、身體感受、想法有所理解」。



元素二：#自我管理

指的是「孩子能調節情緒、壓力、挫折，並有適當的衝動控制能力」。



元素三：#社會覺察

指的是「孩子能理解他人的想法、感受、觀點，並知道每個人能有所不同」。



元素四：#人際技巧

指的是「孩子有開啟、建立並維繫關係的能力，包含協商、互助、因應關係中的挑戰」。



元素五：#為決策負責

指的是「孩子能評估情境、理解規則、發想策略，以做出決策並接受後果」。

這五個元素循序漸進，由自我出發，拓及他人，最終讓孩子獨立做出決策時，能同時顧及自己與他人的感受與需求，成為負責任的成熟大人。

看起來特別開心耶」等方式，幫孩子連結自己的感受。

當自我覺察的能力慢慢養成，就能進入「自我管理」的階段了。自我管理指的是一個人能夠調節自己的情緒、控制衝動、因應挫折與壓力等。可以想見若沒有前面的覺察能力作為基礎，便很難進入這個階段。

再者，便是學會覺察他人感受、尊重彼此理解差異並展現同理心與關懷的「社會覺察」。隨之而來即是溝通、合作、調適衝突等能力，讓孩子能與人或團體，建立並維持長久、正向關係的「人際技巧」。

駱郁芬表示，最終目的是讓孩子能成為「為自己負責」的人，有能力綜合考量各種利益關係而做出行動與決策，並願意為此決定承擔與接受結果。反之，若只是迎合他人的期待，卻不知道自己為何而行動者，終將在沒有外力引導後感到無所適從。

中老年叛逆源於缺憾 學會自我察覺為自己活

與「為別人負責」差別在於，「為自己負責」是出於有「尊重別人的需求，並自己樂意行動」的態度，而非為了避免別人會生氣而勉強作自己不願意甚至不理解真正意義的行為或角色。駱郁芬以交通規則為例，為何有些人注意到警察在場時會守規則，反之就不介意違規而徒增交通事故，原因就出在他們只意識到不遵守規則會受罰，卻沒有看到是因為在大家的配合之下，這些規則才能順利運作並保障每個人的交通安全。



了解更多

心快活平台心課程
「覺察自己」



心快活平台心消息
「情緒專欄」



「為別人負責而犧牲自己並非美德，尊重別人的需求才是。」有些自嘆一輩子活在他人期望中的中老年人，開始健身重視自己的健康、積極學習課程、展開斜槓人生甚至決定中年轉職，探究根源，是因小時候缺乏覺察的訓練，只善於做出符合他人期待的行為，因此有所缺憾而導致中年的危機感。上述行動都還是相當正面的作法，然而，當人們成年後才要「耍叛逆」的成本相當高，不再能輕易放棄累積的各種成就與已穩定的人際關係，值得關注的是，有些人在中老年面臨失業等挫折後，感到茫然無措，甚至選擇拋棄責任而傷害了身邊的人。

駱郁芬指出，根據多份研究顯示，在童年有習得自我覺察等社交情緒能力的人，未來成年後不僅能有較穩定的情緒，且也多擁有較為滿意的生活。因此，陪伴孩子學習正確覺察自身狀態情緒，將是一份讓他活出自我的最好禮物。MOHW



特別誌謝

米露谷心理治療所所長 駱郁芬