

支援兒童和青少年控制情緒：家長和監護人的重要性

科學原理



控制情緒

任何人都需要學習控制正面（如喜悅、興奮）和負面（如悲傷、憤怒）的情緒。能夠控制情緒，就能減少情緒失控。這有助於不同情況下選擇做出更好的行為，例如在心情不快時深呼吸，或考慮到自己表達興奮可能令身邊本已辛苦的人更難受。父母和其他照料兒童的成人，對於支援情緒控制發展扮演舉足輕重的角色。

控制情緒為何重要？

學習並懂得控制情緒的兒童、青少年和成人，在就學和工作、個人關係及整體身心健康均有更大成就。例如，對於特別活動感到非常興奮的小孩需要控制興奮情緒，專注學業（學業上更成功）。另外一個例子是，憤怒的小孩需要控制怒氣，避免說出令他人受傷的話，或者對他人進行身體攻擊（更好的人際關係）。

兒童和青少年如何學習控制情緒？

學習控制情緒，就像學習新的語言一樣，需要充足的練習。兒童和青少年透過兩種方式學習控制情緒：**(1)** 思考有助控制情緒的策略（如畫畫、與他人分享自己的情緒）和**(2)** 從父母和其他信任的成人身上得到支持和鼓勵。

嬰兒和幼童倚賴父母幫助控制情緒。父母保護嬰兒，讓他們感到安心；滿足其身體需求（如提供食物、乾淨的尿片、合適的衣服），並給予安慰（擁抱、交談、微笑、玩耍和唱歌），從而使嬰兒感到安心安全。

幼童開始學習描述情緒的字詞（例如「開心」、「傷心」），並開始嘗試用不同的方式控制情緒，例如在傷心時擁抱最愛的毛娃娃，或在等待有趣活動開始時玩玩具打發時間。他們需要父母和其他照顧者給予充足支援，學習描述情緒，並學習控制情緒的策略。

小學生開始學會自立；隨著他們的世界變得更大，他們繼續學習控制情緒的方式。許多教師會向孩子傳授不同策略，以正面方式控制情緒。這樣在學校學習，加上家長和其他照顧者的支援，對兒童建立穩健情緒控制能力舉足輕重。

青少年的腦部繼續成長，所以雖然他們控制情緒的能力更加完善，但仍在持續學習中。青少年在青春期經歷各種各樣的成長變化，可能感到難以適從，期間需要大人的關懷和協助。父母和其他成人照顧者可以多聆聽青少年的想法，多花時間一同相處，並讓他們知道你們永遠支持他們。

給父母和照顧者的重要問題

作為父母或照顧者，你如何控制你的情緒？

擅長控制情緒的成人能夠給予兒童和青少年更多支援，幫助他們學習控制情緒。試想想飛機上的安全說明：「先自己戴上氧氣面罩，再協助他人。」父母和照顧者首先需要能夠控制自己的情緒。你可以跟孩子說你需要一點時間來控制自己的情緒，讓兒童明白感受到不同情緒是理所當然的，而所有人都能夠學習控制情緒。不擅長控制情緒的成年人可以尋求幫助，學習新的情緒控制方式，例如參加家長互助小組、情緒輔導和工作坊。

兒童或青少年想向你說什麼？

正如學習新語言一樣，學習控制情緒對任何人來說都不容易。經歷無法以合適方式控制的強烈情緒時，兒童和青少年可能會發脾氣、做出不當行為。他們其實是在告訴他人「我需要幫助，我無法自行處理這件事。」透過建立溫暖開放的關係並給予支援，父母和照顧者可以幫助兒童提升情緒管理能力。

孩子在我們的關係中是否感到安心安全？

讓孩子在關係中感到安心，對兒童有重大的益處。以正面方式育兒（如鼓勵兒童，幫助他們認識自己的長處）並鼓勵兒童以合適方式抒發情緒，有助兒童更有效控制情緒。察覺兒童和青少年何時受到情緒困擾，並提供溫暖、充滿關懷和持續的支援，能有效幫助他們培養情緒管理技能。

Selected Research References

- Brumariu L. E. (2015). Parent-child attachment and emotion regulation. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2015(148), 31-45. <https://doi.org/10.1002/cad.20098>
- Morris, A.S., Criss, M.M., Silk, J.S. and Houlberg, B.J. (2017), The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives* 11(4), 233-238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>
- Tammilehto, J., Punamäki, R. L., Flykt, M., Vänskä, M., Heikkilä, L. M., Lipsanen, J., Poikkeus, P., Tiitinen, A., & Lindblom, J. (2021). Developmental stage-specific effects of parenting on adolescents' emotion regulation: A longitudinal study from infancy to late adolescence. *Frontiers in Psychology*, 12, 582770. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.582770>
- Zimmer-Gembeck, M.J., Rudolph, J., Kerin, J., and Bohadana-Brown, G. (2021). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 46 (1), 63-82. 1464-0651 <https://doi.org/10.1177/01650254211051086>