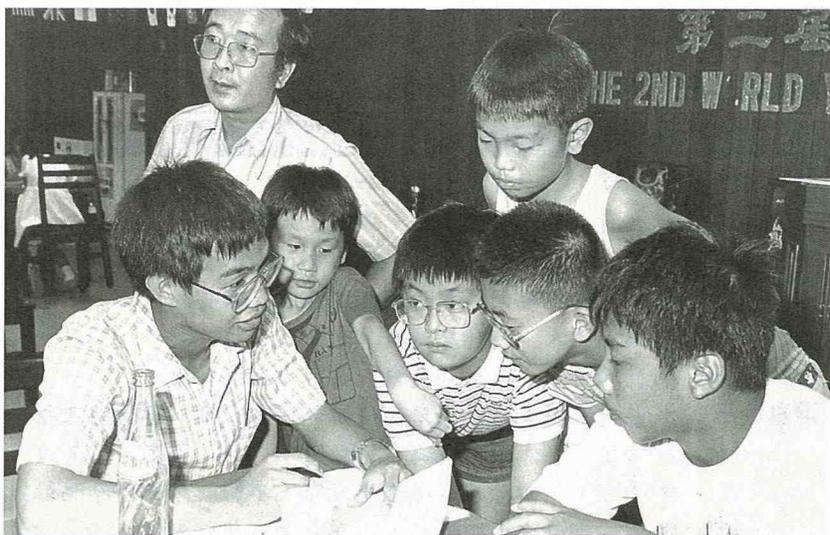


家有遲緩兒 父母的情緒管理

我們應該承擔對於自己的情緒應負的責任，
不將情緒的責任加諸在孩子或配偶身上，
只有自己的想法才能讓自己生氣或難過，
並不是他人的行為造成的。任何事件都不會使我們痛苦，
真正讓我們痛苦的是以為會痛苦的念頭，
只要讓我們念頭轉個彎，換個不同角度看周遭事物，
我們就會改變自己的情緒狀態，擁有不同的世界！

陪伴成長路

世界上沒有一所學校是專門為父母設立，也沒有修完必選學分才能生小孩、做父母的規定，因此天下的父母大多是從有了寶寶以後，才開始學習如何做一位稱職的好爸爸、好媽媽，逐漸體會有了寶寶以後為人父母的喜悅與成就，感受到對於個人、夫妻生活的衝擊影響，生活中多了照顧孩子的壓力與責任，多數父母往往忽視自己身心的需求，將孩子的需求擺在第一位，期望自己能夠符合心目中理想父母的標準。這一路走來父母在職場工作、家庭生活之間穿梭奔波，體力心神的長期消耗，承接超過身心負荷的壓



■ 只要讓念頭轉個彎，換個不同角度看周遭事物，我們就可以改變自己的情緒狀態。

力的情形下，容易造成父母身心俱疲、情緒調適困擾，不但影響自己的心情、身心健康、人際關係，也為婚姻、親子關係埋下不定時的地雷炸彈，對於孩子長期的照顧教養反而形成不良影響。因此父母在陪伴孩子成長的過程中，除了注重孩子

的發展，提供孩子各方面所需之外，還需要瞭解及接納自己的情緒，練習駕馭負向情緒的能量，找到抒解情緒壓力的方法，讓自己成為管理情緒的主人，也才能給予配偶鼓勵打氣，同心攜手相互扶持陪伴孩子成長，這是現代父母必修的重要課題。



心事誰人知

當父母發現自己的寶貝是發展遲緩兒時，會形成不同的心路發展歷程，從一開始的震驚否認的『抗拒反應』、到自責失落的『混亂反應』，逐漸適應轉變成願意面對幼兒展遲緩的事實現況的『調適反應』，到最後能肯定自己和孩子的努力，持續投入早期療育，情緒調適良好的『接納反應』，因著父母不同的個別差異在每個反應階段停留的時間長短及進行先後順序會有所不同，有時候還會來個心情大轉彎，隨著孩子進入幼稚

發展遲緩兒父母情緒反應的四階段

反應階段	父母的情緒歷程
抗拒反應	<ul style="list-style-type: none">* 絕望：孩子沒有未來，一切都完了* 自責：都是自己的錯，讓孩子來受苦* 憤怒：都是他人的錯，卻讓自己來承受苦果* 逃避：拒絕面對孩子的真實狀況及需要* 怨天尤人：為什麼是我？老天不公平* 聽天由命：一切都是命，再努力也沒有用
混亂反應	<ul style="list-style-type: none">* 焦慮：擔憂孩子未來，安排超過孩子可以負荷的課程* 否定：再怎做都認為自己做得不夠好，否定自己努力* 孤立：擔心外人異樣眼光或家人不諒解，與外界隔離* 不當期待：大難慢啼，小孩長大自然就會好* 過度保護：認為孩子沒有能力，為孩子做所有事情
調適反應	<ul style="list-style-type: none">* 接受：接受孩子發展遲緩的事實及需求* 面對：能夠面對他人的質疑、不諒解* 肯定：肯定自己、配偶、孩子的努力* 合理的期待：依照孩子的能力發展，給予適當的鼓勵
接納反應	<ul style="list-style-type: none">* 接納：接納孩子和自己的潛力和限制* 溝通：主動和家人或機構溝通，邀請家人參與療育，尋求支持資源* 穩定：清楚知道自己可以為孩子做什麼，哪些事孩子需要學習獨立面對

園、小學等不同適應階段，重回到原點，情緒上下起伏像是搭乘雲霄飛車，家有發展遲緩幼兒會直接考驗父母情緒管理的智慧及家庭的應變能力。

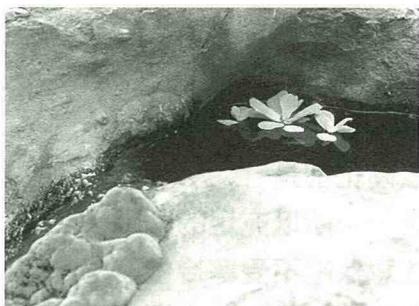
做情緒的主人

父母在家庭、工作二頭忙，小孩殷切的療育需求、家務照顧分工不均、教養觀念方式的差異、經濟生活壓力、家族期待要求壓力……身為父母面對這些接踵而來的衝擊，在身心疲憊的情況下容易被一波波自責、沮喪、憤怒、悲傷等等負向情緒淹沒，陷在情緒低谷進退

兩難，混亂中選擇不適切的因應行為，此時的情緒像是誰也管不了的出閘猛獸，影響我們的思考、感受及行為，破壞個人身心健康、家庭關係，其實真正影響父母情緒的是自己的信念及想法，而不是孩子、配偶，一念之差可以讓我們擁有截然不同的心境，我們可以使自己痛苦，也可以使自己快樂，因此我們可以任由情緒影響我們的思考、感受及行為，成為被情緒牽著鼻子走的奴隸，還是把決定權重新交回給自己，為自己的情緒負責，成為駕馭情緒的主人。

首先，第一步『承認與接納』：很重要，我們要承認及接納那些讓我們不舒服的情緒，減少自己花在抗拒壓抑或是掩飾否認不舒服的情緒的力氣，允許自己去經驗，情緒本身並沒有是非對錯，我們擔心的其實是後續選擇的行為才會造成傷害後果，當我們不再壓抑真實感受，這會讓我們如釋重負，這些負向情緒就得到釋放及抒解，我們也就不會因一時衝動，在混亂的情況下，選擇非理性的行為，反而能夠跳脫出來，彈性選擇適切的行為反應。

第二步『自我負責』：我們應該承擔對於自己的情緒應負的責任，不將情緒的責任加諸在孩子或配偶身上，只有自己的想法才能讓



自己生氣或難過，而並不是他人的行為造成的，任何事件都不會使我們痛苦，真正讓我們痛苦的是以為會痛苦的念頭，只要讓我們念頭轉個彎，換個不同角度看周遭事物，我們就會改變自己的情緒狀態，擁有不同的世界！

第三步『釋放與抒解』：找到有效釋放及抒解自己負向情緒的好方法，像是運動、畫畫等，培養一至二項休閒嗜好、找朋友聊天喝下午茶、逛街、郊遊旅行等等，每個人在生活中難免碰到不如己意的事情，負向情緒的垃圾累積多了，對個人身心健康產生不良影響，因此定期清除情緒的垃圾，來個心情大掃除是必要的。讓

自己養精蓄銳、身心放鬆再回來面對孩子、配偶、家庭，你會發現事情不像你原先想的那麼糟糕，你會有能力面對解決！

情緒管理百寶箱

父母的情緒行為對於孩子的情緒行為、認知發展、人際適應、語言表達、道德發展等都有重大深遠的影響，因此父母從情緒管理的百寶箱裡找到建立抒解情緒的管道、轉換情緒的方法、增加情緒溝通的能力，調適管理好自己的情緒成為高EQ的父母。

一、建立抒解情緒的管道

- ◎允許自己喘息放鬆：休息是為了走更長遠的路。
- ◎身心鬆弛方法：呼吸冥想、瑜珈、聽音樂、SPA、接近大自然。
- ◎找好友傾訴、吐苦水。
- ◎培養運動、休閒嗜好：游泳、散步、打球、拼布、陶藝等等。
- ◎建立社會支持資源網絡。

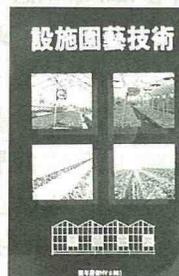
◎尋求專業人士的協助。

二、找到轉換情緒的方法

- ◎轉移注意力，改變情緒狀態。
- ◎駁斥非理性的想法。
- ◎避免鑽牛角尖。
- ◎嘗試幽默的方式，換個不同角度看事情。
- ◎多發現孩子的優點。
- ◎多給自己正向肯定。
- ◎多注意此時此刻的現況，避免一直處在對於未來尚未發生事情的擔憂。
- ◎多注意每位家庭成員及自己的需求，享受與配偶、子女的相處生活，避免將所有的注意力放在唯一的孩子身上。

三、增加情緒溝通的能力

- ◎適時表達自己的情緒及需求讓家人知道。
- ◎當家人忠實的傾聽者。
- ◎不吝惜稱讚及鼓勵配偶及孩子。
- ◎邀請家人參與教養幼兒的療育工作。
- ◎注重夫妻間情感培養，增加夫妻獨處時間。 



五月特價書籍

鄉間小路長期訂戶五月份特價書籍
(91年5月16日至91年6月16日)

設施園藝技術

定價：800元
優待價：640元

食用菇 栽培技術

定價：145元 優待價：120元



高品質台灣水果

定價：630元
優待價：500元



豐年社

請註明訂戶編號至本社門市部購買或郵撥訂購，另加掛號郵資60元。洽詢電話02-2362-8148轉30/31