



臺北市天主教光仁國小輔導資訊 2024 年 12 月

孩子的情緒不是你的責任

作者：周慕姿 諮商心理師

「情緒界限的模糊」經常是讓親子間陷入情緒勒索循環的主因。許多父母很容易被小孩的情緒牽著走，會希望他時時處於情緒好的狀態，如果不好，你會以為是當父母的沒做好。

面對家庭、面對自己最在乎的孩子，父母時常感覺孩子就像吃定你一般，總是知道如何用哭鬧來逼你就範。

這並不是因為孩子懂得什麼叫「情緒勒索」，他也不是故意要折磨你，而是他在和你互動的過程中發現，只要他情緒上來，你的行為就會跟著改變，他可以得到滿足，所以就會持續這樣的行為模式。

「情緒界限的模糊」經常是讓親子間陷入情緒勒索循環的主要原因。所謂的「情緒界限」，意指在情緒上，與他人拉出一個距離與空間範圍，當你在我旁邊，你的情緒不好時，我可以清楚知道，這是你的情緒不是我的，因此不會輕易受到對方影響。

親子間容易情緒界限模糊

做父母的對孩子之所以容易情緒界限模糊，主要原因包括：

第一，過多的責任。容易被小孩情緒牽著走，是因為你會擔心，小孩情緒不好是你造成的。當你對孩子的情緒負起太多責任時，會希望他時時處於情緒好的狀態，孩子哭鬧，你會認為是當父母的沒教好。

第二，是對小孩處理能力的不信任。對自己的孩子，你一定捨不得他難過，希望做些什麼來調整或改善他的情緒狀態，這也與東方父母對小孩的責任感跟控制感有很大關係。控制小孩的力道愈大，愈不容許他有犯錯空間，這也代表你不相信他，他自然更沒有機會學習如何處理自己的問題。

談到親子間情緒界限的設定，母親面對到的困難確實會比父親大。因為，許多研究指出，寶寶從胎兒時期，情緒波動就跟母親連結，呈現共生狀態，因此，小孩特別容易接收到媽媽的情緒，媽媽也是。

這也是為何，很多小孩在別人面前可圈可點，但一回到媽媽身邊就很讓人頭疼，往好的方面想，這表示小孩跟你感情不錯，但這對媽媽的壓力很大，很多小孩特別需要媽媽的關注，很多行為不想離開媽媽，但對其他人的依附狀態卻沒那麼深。

曾碰過一個個案，國中生不願跟家裡的人講話，原因之一是某次他去球場比賽，很努力打到冠亞軍賽，最後輸了，回來心情很差，對爸爸抱怨，卻獲得長篇大道理：「勝不驕、敗不餒，比賽本來就有輸有贏……」聽爸爸講了二十分鐘後，他就趁機溜進房間再也不想說話了。

你認為這位父親不在乎孩子的感受嗎？他很在乎，但選擇用很權威的方式來表達，並試圖幫孩子解決這個情緒。這就是標準因為「情緒界限模糊」造成的表達困難。

小孩的難過可能源於先前的努力，他的悲傷程度反應出努力的多寡。如果我們能有個情緒界限，了解孩子難過是正常的，跟我是不是個好父母沒有關係，而是跟他的情緒狀態有關，我們才有餘裕允許他有空間處理自己的情緒。此時，可能只需要告訴他，我們理解他的心情，需要任何協助時，隨時可以來找爸爸媽媽，先讓自己靜一靜。

不要急著想幫孩子做什麼

不要那麼快就想要幫孩子做一些事情，這不代表袖手旁觀。父母要讓孩子知道的是：「**我們一直都在**」。很多父母以為，干涉才是愛。你在旁邊緊張擔心但忍著，那個愛更不容易。

明明知道他的決定會受傷，雖然不是那麼認同這個決定，與他討論過優缺點，但他還是堅持要做，做父母的還可以做些什麼？無非就是**支持**而已。能夠提供這樣的空間支持小孩，是非常不容易的事情，但他會因此對世界建立足夠的信任感，認為去碰觸這個情緒，失敗不會發生什麼事，因為知道你一直會在。

知道孩子的情緒不是自己的責任，但我們可從旁協助，這跟放任不同。尤其幼年階段，孩子需要大人協助他辨識及正確處理情緒，也需要大人以尊重的方式，協助他建立規矩與秩序。

當你有情緒界限，其實也代表：**我們需要為自己的情緒負責**。**正向教養**有個重要觀念，**需要耐心跟孩子溝通**。但如何有耐心？有時，**你也要對自己有耐心**，接受在那個當下，你無法做什麼的時候，允許自己先休息一下，允許自己偶爾做不到書上要你做到的那些事，但願意持續練習。

作者：周慕姿 諮商心理師

政大廣電所、國立臺北教育大學心理與諮商所畢業，目前為心曦心理諮商所所長。著有《情緒勒索》、《關係黑洞》等書。

本文章轉載自親子天下網站：

<https://www.parenting.com.tw/article/5078204>



感謝您的閱讀！祝福您闔家平安喜樂！