

親師共學
練習題

孩子情緒失衡 幫助啟動身體感知

文/許元樵 (專任輔導教師) 圖/達志影像

在高年級進行「心情溫度計」活動，這能幫助孩子觀察當下心情狀態，所以出現自殺意念的選項是可以預期的。過一兩週後，檢測結果可能又不同。不過，我們還是找來分數較高的學生，關心他們目前的狀態。

單一情緒出口的危機

在後續的評估會談裡，我注意到學生對事件的情緒反應比過去強烈，而他們能想到的應對方式卻十分有限。

如果被父母師長責備處罰或達不到要求的標準，以往的學生常想到的是離家出走或逃學。暫時拉開距離，他們相信自己能找到比較好過的生活。

可是現在的學生很少提到「離開現場」，反而直

接萌生「想死掉」的念頭。這個念頭可能在學生心理埋藏很久，沒有其他人知道。事件沒擴大，但孩子對「可以怎麼辦」的想像變狹窄了。

現在的生活環境，孩子很難自然獲得和世界的連結。過去只要走出家門，就有空地、大樹和陽光；現在這些地方變少，孩子的生活路徑固定，世界跟著變得狹窄。

壓力出現時，他們不容易看見其他可能，只能困在自己熟悉的小空間裡。



學生調節情緒多半靠手機，滑一下螢幕能短暫忽略難受，但那終究只是注意力的轉移。手機一旦被沒收，調節方式便消失；但如果一直使用，又往網路成癮的方向去。「不能用，就不行；一直用，更不行」，孩子卡在兩個都不是出口的地方。

走出虛擬啟動感受力

腦神經科學告訴我們情緒不只在在大腦裡運作，身體的感覺，肌肉張力大小，呼吸深淺等「體內覺」，都參與

接萌生「想死掉」的念頭。這個念頭可能在學生心理埋藏很久，沒有其他人知道。事件沒擴大，但孩子對「可以怎麼辦」的想像變狹窄了。

現在的生活環境，孩子很難自然獲得和世界的連結。過去只要走出家門，就有空地、大樹和陽光；現在這些地方變少，孩子的生活路徑固定，世界跟著變得狹窄。

壓力出現時，他們不容易看見其他可能，只能困在自己熟悉的小空間裡。

當身體開始啟動，視野打開，孩子會知道情緒可以被放下，路也不止一條。世界變寬闊，那一還有別的可能——的感覺，就叫希望。

然而，這些經驗卻無法依賴學校的體育課或短暫的課時間補足，必須從日常生活累積。

爸媽能做的，不只是提醒孩子怎麼想，而是帶他們一起把「身體」和「世界」重新放回生活裡。散步，流汗，吹風，摸草地，這些看似普通的時刻，會讓孩子的身體重新開始接收那些能安定情緒的訊號，讓他們慢慢看見：原來世界不只眼前的小區域。

然而，這些經驗卻無法依賴學校的體育課或短暫的課時間補足，必須從日常生活累積。

爸媽能做的，不只是提醒孩子怎麼想，而是帶他們一起把「身體」和「世界」重新放回生活裡。散步，流汗，吹風，摸草地，這些看似普通的時刻，會讓孩子的身體重新開始接收那些能安定情緒的訊號，讓他們慢慢看見：原來世界不只眼前的小區域。

情緒的調節。如果身體太少被使用，這些能幫助情緒慢慢放下來」的訊號變少，孩子就更難幫助自己平穩。

常使用手機的生活模式，讓學生少了許多體感——跑步時大口喘氣，跳繩時腳底板的支撐與彈性，沙子從手中流瀉散開的觸覺，躲在祕密基地的獨處。那些原本能被身體記住，在情緒往下掉時接住自己的經驗，慢慢被3C產品的聲光取代。

擺脫恐懼

文/簡綾仙

最近，讀小學的女兒顯得悶悶不樂，對即將到來的鋼琴發表會，總是在翻開琴譜前收回手。

她說，心裡住著「萬一怪獸」，不斷在耳邊冷言冷語：「萬一彈錯怎麼辦？」「萬一被同學笑怎麼辦？」我看著她稚嫩臉龐滿是想挑戰自我卻又畏懼失敗的糾結，深切感受到她正被名為「恐懼」的重擔壓得喘不過氣，讓她連踏出第一步都顯得艱難。

為了打破焦慮的僵局，我們暫時放下滿載的課後練習簿與繁雜家務，決定來一場勇氣旅行——沒有目的地，只是沿海岸線往山裡走。

我牽著女兒的手，說：「今天不趕路，只負責尋找風的聲音。」女兒原本緊繃的雙肩漸漸放鬆，當眼神不再緊盯考卷上的分數，反而能蹲下身，細細觀察路邊綻放的小花。

在山間小徑的轉角，我們遇到忙著修剪枝葉的老爺爺，小美看著地上的一朵被雨水打落的花朵，嘆了口氣：「它失敗了，沒辦法在樹上綻放。」老爺爺聽了，微笑的說：「妹妹，掉下來的花朵不是失敗，它是在練習變成養分，好讓明年開得更漂亮啊！」這番話像一道溫暖的光，劈開女兒心中的陰霾，讓她明白：原來所有的跌倒與落後，其實是為更美好的飛翔累積能量。

那天傍晚，我們站在清境農場的山頂，眺望浩瀚且深邃的星空，女兒張開雙臂，在柔和的月光下，眼裡的畏縮不見了，取而代之的是堅定且閃亮的光芒。她笑著說：「媽媽，我發現當恐懼消失後，身體竟變得這麼輕！」

這趟旅行讓身為父母的我們上了一課，家是遮風避雨的港口，更是孩子練習起飛前的跳板，只要願意陪孩子擺脫恐懼，他們便能活出最勇敢與最輕盈的姿態。