

# 山城心語

## 一家庭的情緒對孩子的影響

撰稿者 實習心理師藍怡靜  
實習心理師陳昀佑

### 在家庭中常出現的情緒壓力

- 當父母發脾氣，孩子感到害怕與憂慮；當父母脆弱時，孩子也感到愧疚與不捨
- 父母常說：「我是為你好」、「你看看別人都……」，而這時候父母與孩子的情緒相互拉扯著對方，要對方配合自己的同時又期待對方總有一天可以了解自己。

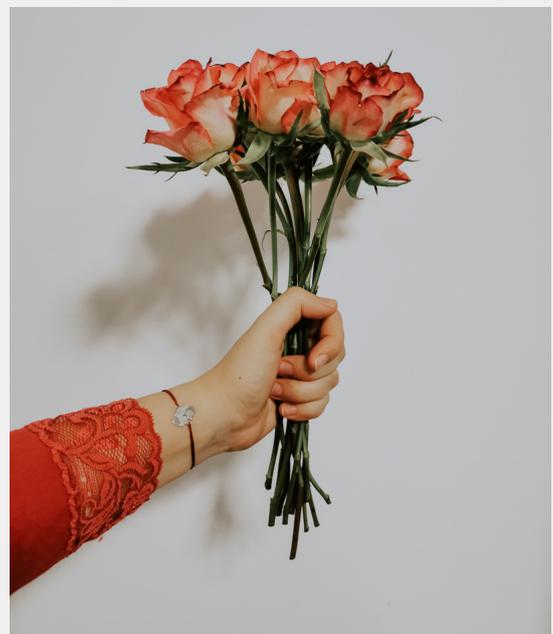


### 孩子會如何被影響

- 常要為他人的情緒負責。
- 扮演家族中的清道夫，專門吸收他人負面的情緒，維持家庭運作的平衡。
- 即使承受的情緒超出自己的範圍，也擔心他人不能了解自己的感受而難以開口向外人訴說。

### 照顧自己的方式

- 1、肯定自己的經驗：肯定自己所遭遇過的困境與情緒壓力，都是真實且不容被忽視的。
- 2、感謝自己願意再給家庭一次機會：面對自己的情緒是一件值得鼓勵的事情，將過多的情緒宣洩出來並不是要脫離家庭，而是願意再給家庭一次機會。
- 3、試著將目光轉移到自己身上：沒有人「必須」接受他人過多的情緒，試著將目光從家庭大大小小的雜事中移開，看向自己內心的想法。



我們常說家是避風港，雖然外面的風吹不進避風港，但如果裡頭的空氣無法流通，不論是誰都會感到窒息與動彈不得。學會在自我與家庭之間取得平衡，是每個人重要的課題。

