



## 具有情緒療癒功能的繪本

我不是家長，但我接觸不少學生家長。

每個大人在成長的過程中，總有個小小的傷口，或是沒有被安撫的情緒，像影子般跟隨著你，這樣的情緒，會影響我們的生活和人生。

我研究情緒療癒主題的繪本多年之後，發現那些經過生命歷練的圖畫作家，在書中用如詩般的文字，簡單卻蘊含豐富意涵的圖畫，述說生命的哲理和面對不斷改變的人生，需要抱持何種態度，才能坦然接受自己。



日本報導文學作家柳田邦男在《繪本之力》中，更提出“人生三讀繪本”之說。讓繪本不再只專屬孩子，而讓成人透過繪本重新發現小孩，照見自己。

柳田邦男認為人在小時候、育兒階段以及人生進入後半的那三個階段閱讀繪本，都會有不同的感受。特別是人生的後半段，會因為面臨衰老、疾病，以及回顧人生起伏，而更能理解繪本中的深意，並因而對繪本有了意想不到的發現。人生在世，到底什麼才是最重要的？在繪本裡，早就給了許多的答案。

我想和更多人分享這份來自繪本的珍貴禮物，我相信不管大人或小孩，當我們接受自己，也被自己最愛的人真心理解、接納時，才能展開堅毅的翅膀，勇敢往前飛。而且大人小孩能藉著閱讀而抒發情緒，也透過繪本相互理解。

## 了解孩子的天生氣質

要利用繪本進行情緒教育，必須先了解大人和孩子的天生氣質。同時也透過繪本理解每個人天生氣質（temperament）（性格）之不同，學習和自己和平相處，真心接納那個不完美的自己，之後，才能接納周圍的每個人。

研究顯示，當媽媽在懷孕時，寶寶的“氣質”就已經成型了。所謂“氣質”，就是一個人基本的人格特質。寶寶出生之後，他們的個性是調皮搗蛋、乖巧聽話、活動力超強或敏感愛哭鬧，這些都是與生俱來的性格。

因此，發展心理學提出“氣質”理論，美國學者Alexander Thomas和Stella Chess提出九種氣質向度和測驗，讓父母檢測小孩的氣質。

1. **活動量**——好動小孩或安靜小貓
2. **規律性**——定時器還是太隨性
3. **趨避性**——主動好奇或害羞退縮
4. **適應度**——慢慢摸索或速速調適
5. **反應強度**——淡定哥還是失控妹
6. **情緒本質**——開心族或板臉族
7. **堅持度**——堅持到底或牆頭草
8. **注意力分散度**——專注三小時或三分鐘
9. **反應域**——風吹草動或不動如山

（出自《這樣因材施教，就對了！》，張黛眉，親子天下）



父母從“氣質”的角度來認識自己的孩子，從“了解”開始，進而以不同的眼光來看待孩子。若父母明白孩子行為背後的動機，就能發展出相對應的教養對策，學習欣賞孩子與自己的差異，才能在親子關係中，享受因為彼此不同而帶來的生活樂趣，進而創造親子和諧美好的關係。

## 如何挑選情緒類繪本？

首先，你必須先認識孩子是什麼？《孩子是什麼？》和《猴小孩》讓你在繪本中，看到活動量大、反應度強的孩子的真實樣貌，開始展開大人和小孩之間的對話。

其次，《菲力的17種情緒》、《我的感覺系列》讓小孩在繪本中學習認識害怕、難過、忌妒、生氣等情緒，並用孩子可以理解的文字和圖畫，讓他們說出不同情緒的感受，並提供解決的方法。



《其實，我想和你玩》鼓勵孩子說出自己的感覺，並和大人討論解決情緒的方法。



認識孩子的氣質，協助解決孩子的焦慮和不適應，或是性格上需要調整的學習適當的情緒反應。例如：《雪兒》讓孩子理解分享的快樂；《比利的娃娃世界》、《黑手小烏龜》幫助孩子的天賦自由；《阿尼，加油！》、《蔓蔓，真好！》、《搖滾森林》和《小建，好酷！》讓孩子可以在閱讀的經驗中，學會找到自己，接納自己。



《愛哭公主》則是大人面對反應度強、愛哭的小孩，用理解的溫柔，讓孩子知道情緒反應是正常的；用陪伴的心，陪伴孩子一起想辦法，不僅讓孩子自己發現情緒對自己和他人造成的影響，也讓孩子增強對挫折的忍耐力，並學會控制情緒的方法。

## 用愛理解、等待和陪伴孩子



舉辦多次情緒療癒繪本工作坊後，我發現要療癒孩子之前，成人必須先拋開所有內在和外在的束縛，必須先療癒自己，發現自己的潛能，才有能量陪伴心中的小孩和真實的孩子。

父母是否願意從“氣質”的角度，用愛來理解、陪伴和等待每個孩子。當他們嶄露像小猴兒般好奇的本性，探索世界時，學習接納和欣賞孩子的不同面貌。

這種父母或祖孫共讀繪本的經驗，讓伴讀者的大人能用人生的經歷，溫暖的聲音，告訴孩子：不論他們將經歷多少風雨，都會有雙溫暖的羽翼，陪伴他們一起渡過。孩子在這種愛的保證中，才能像《猴小孩》中的小孩一樣，勇敢追求夢想，安心長大。

### 書封面的說明文字：

- 《孩子是什麼?》（台灣阿布拉）
- 《猴小孩》（嚴淑女，台灣小魯文化）
- 《菲力的17種情緒》（台灣米奇巴克）
- 《我的感覺系列》（台灣親子天下）
- 《愛哭公主》（台灣親子天下）
- 《雪兒》、《比利的娃娃世界》、《黑手小烏龜》、
- 《阿尼，加油！》、《蔓蔓，真好！》、《搖滾森林》和
- 《小建，好酷！》（嚴淑女，台灣幼獅文化）



（嚴淑女：臺東大學幼兒教育系 兼任助理教授）