

## 比話語更有力量 做 5 件事養出有韌性的孩子

當孩子遇到挫折，有時候你的行動能夠比言語發揮更多作用，幫助孩子培養韌性。

編譯 [樂羽嘉](#)

發布時間：2025-08-25

孩子陷入困境時，父母的本能往往是想透過話語，說服或引導他們。

但當孩子感覺壓力大到快崩潰的時候，他們的壓力反應會被觸發，在這些時刻，他們根本無法專心聽你在說什麼。他們最需要的，是你冷靜、穩定的陪伴。

擁有雙重認證資格的兒童生活專家、治療師莫拉 ( Kelsey Mora )，曾經陪伴超過 1000 名兒童與青少年走過人生中最艱難的時刻。身為母親，她也深刻體會過，當孩子的「思考腦」暫時關閉時，「情感腦」就會全面接管一切。

若身邊值得信任的大人表現出冷靜的態度，可以感染孩子也變得冷靜，甚至把冷靜「借」給孩子。這個過程在兒童發展專家之間稱做「共同調節」( co-regulation )。研究顯示，共同調節是孩子學會管理壓力最有力的方法之一。

### 為什麼沉默能發揮作用

當孩子沮喪時，他們不是在故意唱反調或無視你。他們的大腦當下處於無法處理解釋、妥協或改正錯誤的狀態。他們需要的，是再次感到安全。你的存在能帶回這份安全感，讓孩子更能做好處理問題的準備。

坐在孩子身旁、觸碰他們，示範冷靜的樣子，提供能幫他們鎮定下來的工具，或只是陪著一起玩耍，都能傳達一個訊息，讓孩子知道「你不孤單，我就在這裡陪著你。」這不只肯定了他們的感受，也在無聲中幫助孩子培養韌性。

長時間下來，這些不發一語默默表達支持的動作，能教會孩子如何管理情緒、從壓力中恢復，以後即使你不在身邊，他們也能做到。

莫拉分享 5 種在困難時刻，不用說話也能與孩子心連心的方法：

#### 1. 坐在他們身旁或附近

安靜地坐在孩子旁邊，甚至只是坐在房門外，都能默默傳達，「你需要我時，我就在這裡。」

這樣一來你一方面尊重孩子想要自己空間的需求，同時也讓孩子需要時可以馬上找到你。只要他們知道你在哪裡，就能感受到安定、安心。

## 2. 伸出你的手，溫柔地觸碰孩子

每個孩子在情緒低落時，不一定都想被觸碰，這沒關係。但如果他們願意，把手放在他們背上、握住他們的手，甚至只是伸出手掌，都能帶來平靜與連結。

讓孩子自己決定要不要回應你的觸碰，有時候光是知道「你的手在那裡」就已經足夠了。這表示你會尊重他們的界線，也讓他們更容易在準備好時主動尋求支持。

## 3. 一起呼吸

與其教孩子「冷靜點」或「深呼吸」，不如自己示範。你先做出緩慢、明顯、有聲音的深呼吸，孩子往往會在不知不覺中跟上你的節奏。你是孩子人生的第一個老師，他們會學習、模仿你的做法。

沒有人喜歡被別人命令冷靜，但如果身邊有人保持冷靜，他們的身體也會更容易跟著安定下來。

## 4. 提供安撫工具或玩具

小孩子通常都有一些喜歡、愛不釋手的東西，特別能讓自己安心下來。輕輕遞上這些東西或放在一旁，讓他們有選擇權。

除了填充玩具，你也可以在平時給他簡單的紓壓小物，例如用風車練習深呼吸、深深吐氣，或是給他可以揉捏的壓力球。等到情緒低落時，他們知道如何使用這些工具、為什麼這些工具有幫助。

## 5. 一起遊戲

當言語太沉重或不易表達的時候，安靜的遊戲與互動可以成為親子之間的橋梁。

如果你家孩子年紀很小，你可以旁邊畫著色畫、堆積木或塗鴉，或用玩具演出情境。至於年紀比較大的孩子或青少年，你們可以一起拼圖、朗讀、看影集或玩遊戲。

這些一起進行的活動能創造沒有壓力的互動，甚至讓「一起放空」變得有意義。

一天結束時，你的孩子不會記得你當時說的每一句話，但會記得你帶給他們的感受——安全、被看見、被支持。

( 資料來源：CNBC、theresilienceproject )