**男孩得失心重、輸不起？給父母正確陪伴SOP**

2020.09.10 [by 暢銷親職作家 - 羅寶鴻](https://www.parenting.com.tw/columnist/70-%E7%BE%85%E5%AF%B6%E9%B4%BB/)

 孩子好勝心強烈，會因為比賽或遊戲輸了、考試考差了而難過落淚該怎麼辦？羅寶鴻老師提醒各位家長，孩子在成長過程中得失心越來越重，其實是很正常的發展過程，當家長陪同孩子孩子面對、處理這些負面情緒時，有四大重點需要注意。

兒子五歲，最近很喜歡棒球運動，會跟爸爸一起去看球賽，但他的得失心很重，支持的球隊如果輸球就會難過到哭，會一直追問每一場球的比數誰贏誰輸，我們都有好好跟他解釋比賽有贏有輸不要太在意（在意的程度就好似他是在場上打球的選手一樣），請問老師要怎麼調適他的心情？

**羅老師回覆**

 這年紀的孩子開始會對輸贏的得失心越來越重，其實是很正常的發展過程，這是很多孩子都會經過的階段，尤其是男生。不單只是對喜愛的球隊上會如此，自己在玩遊戲的時候如果輸掉了，情緒也會很大。

 孩子需要從日常生活中不斷累積生活經驗，才會逐漸適應這方面所帶給他的情緒。這方面沒有捷徑，但大人的態度與應對方式，可以幫助孩子更快適應。**關鍵就是讓孩子覺察自己的情緒、允許自己的情緒、與陪伴自己的情緒。**

在孩子有情緒時，我的建議作法如下：

**1、同理孩子、允許孩子情緒**

首先，大人要學習允許孩子當下的情緒狀態，他需要的，是一個接納他情緒的大人，允許他慢慢消化情緒，練習適應這件事情。

**2、用語言辨識孩子現前情緒與想法**

陪同處在情緒當中的孩子時，請各位父母注意，要以安定的態度來處理。允許孩子表達自己的情緒，同時**用語言說出他當下的感受**。如：

「你最喜歡的球隊現在落後了，你有點傷心，是嗎？媽媽知道喔，我也很傷心，我跟你一起傷心喔...」
「你喜歡的球隊輸了，你很生氣，是嗎？我知道...」

**3、陪伴孩子，不講道理不給建議**

不要急著在孩子有情緒時跟他講道理、或給不必要的建議，因為通常這樣會讓孩子更加反彈。

**4、等孩子較緩和時，再與孩子溝通、對話**

確實做到同理孩子情緒，並等到孩子將情緒釋放出來、得到緩和之後，我們再以引導的方式跟他對話、討論事件。

**允許孩子在情緒時不OK，其實是很OK的**

我常提醒家長有時候孩子在情緒上，**大人要有 “it’s OK to be not OK”的觀念，允許孩子情緒跑一下，不需要急著讓他OK**（因為老實說也沒有辦法！），陪伴著孩子就足夠了。用開放、接納的心來陪伴孩子的情緒，不說無謂的話語，往往是最好的方法。等到孩子這一波情緒慢慢退散，再跟孩子講講話，幫助他「安全著陸」，渡過情緒的風暴。

在這過程，大人與孩子，都是一個很好的學習機會。