

## 小朋友經常發脾氣 家長可如何拆解？



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/angry-hungry-little-asian-girl-screaming-622173119>

資料來源：資深親職教育專家 Bally

當小朋友發脾氣，很容易看到父母的處理手法是否一個稱職的父母。如果小朋友大叫大喊，身為父母的能否很快地令小朋友的情緒減低？有些稱職的父母只是很簡單，會馬上蹲下、眼神接觸及抱緊孩子，很溫柔地問：「你為甚麼會哭？不要鬧別扭吧。」

我們第一要令小朋友控制到情緒，如果控制不到情緒，他就甚麼也聽不到。我們不要在他情緒高漲時教他或罵他，他們往往都聽不入耳。如果小朋友發脾氣，而我們的情緒也控制不到，更加大聲地責罵他，他也會愈來愈大聲，所以我們一定要做到教小朋友控制情緒。

我們不時會在超市看到一些小朋友耍別扭、大叫或大哭直至在地上打滾，去到這種情況其實小朋友已經在挑戰成人的底線。如果到時候我們因為怕尷尬或怕不知道別人會怎樣看我們，我們想息事寧人，從而妥協。如果是這樣的話，代表我們在教小朋友下次要達到這種地步，大叫打滾我就會買給你了，如果你不這樣做我就不會買了。所以我們教小朋友一定要身體力行，和不要介意別人怎樣看。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/toddler-baby-girl-falling-down-on-1662036022>

如何處理會比較合適？家長應放下所有事情，蹲下跟小朋友說話：「剛才媽媽跟你說待會不准買東西的，你記得的。如果你真的要發脾氣，媽媽就甚麼也不買。放下所有東西，我們回家。」因為你要想想我們一次兩次三次地堅持，小朋友就會明白他們是不能挑戰父母，他就不會愈來愈大聲。

很多時候家長沒有留意自己的語言表達，可能在鼓勵小朋友哭，其實如果我們經常說：「不要！」當小朋友就會聽到那個字，例如說：「你不要再哭了」，小朋友只會聽到「哭」字。其實我們應該叫他們做甚麼呢？「你應該冷靜下來，擦乾淨眼淚，平心靜氣，我才跟你說話。」如果我們又起腰很大聲地說：「你試試再哭，信不信我一會兒怎樣怎樣……」其實小朋友的行戈大火只會愈來愈嚴重，所以我們要留意我們的言行，要正面地鼓勵他。

如果我們遇到問題，小朋友發脾氣耍別扭、不做功課或不想吃飯，我們很多時候會糾纏在那件事。我們怎樣可以令小朋友盡快做完，然後可以做另一樣事情？我們要想下一個「甜品」給他，例如他很不喜歡做功課，我們可以說：「不如這樣，我們在15分鐘內做完，我們就可以一起看書、看卡通片、砌積木或玩玩具。」這些是小朋友很喜歡和很嚮往的，我們就要不停放大這些事情。

我們要讓他看到將來的結果，是跟他現在的行為掛勾的。如果小朋友在過程中在家裡大哭或耍別扭，家長很多時候都會放他在一個 Quiet Corner(冷靜區)，叫他先靜靜地平復情緒。可能在他最熟悉最安全的房間內或在他的床上，讓他慢慢停止哭泣。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/little-asian-girl-feel-boring-on-1473715925>

如果一個稱職的父母有足夠的能力令小朋友思考完，表達：「媽媽真的對不起我，我覺得自己剛才不對。」父母分配角色會更容易，例如媽媽跟小朋友做功課時小朋友在發脾氣不願做，又大喊大叫。媽媽可叫他：「你現在回房間，坐在自己床上，想清楚自己做錯甚麼。」

然後爸爸或其他人走進房間，告訴小朋友：「你知不知道剛才激得媽媽很不開心，你知不知道她會很生氣？」我們把我們的成人世界、思想及感受告訴他，讓他明白並心甘情願地說：「我真的做錯了，我真的不對，對不起媽媽。」