



家長處理孩子經常發脾氣 宜先調整情緒了解孩子需要

【#育兒辰話】最近接到很多父母的查詢，帶着情緒吐槽孩子經常發脾氣的問題，然而每次我問家長，你最希望得到什麼結果，他們總說希望得到一些方法令孩子減少發脾氣。聽到這個回應後，通常我會再追問，如果有天你的伴侶看到你發脾氣，他不了解你發脾氣的原因，只尋求令你不發脾氣的方法，你會有什麼看法和感受？

回想起較早前參加一個孩子的生日派對，個案中的孩子三歲，化名為小明，小明生日當天，爸爸送了一個名貴的機械人給小明，小明二話不說把機械人分拆，爸爸 5 分鐘後看見機械人體無完膚，十分生氣地當眾責罵小明一頓，小明哭得可憐，旁人也心酸不已，當時看到情況，我立即把爸爸拉開一旁，就和爸爸進行以下對話：



我：我剛剛看見你責罵小明，感受到你十分生氣，能告訴我你那麼生氣的原因嗎？

爸爸：剛買的玩具轉眼間就破爛了，先不談及價錢，為何孩子不懂得好好珍惜我送給他的禮物？

我：我聽到你十分生氣的原因是感受到孩子不好好珍惜你送給他的禮物，是這樣的意思嗎？

爸爸：對的，怎麼不生氣？已經不是第一次，也跟他說了很多遍，他還是這樣。

我：我聽得到你已經說了很多遍，小明還是沒有改變，如果可以讓你選擇，你最希望孩子是怎樣的？

爸爸：我當然希望他能好好珍惜玩具，因為這玩具是代表我對他的愛。

我：哦，我更加明白到當孩子把機械人分拆，在你心中是代表他沒有好好珍惜你對他的愛，是這個意思嗎？

爸爸：是的。

我：如果孩子真的沒有珍惜你對他的愛，作為爸爸，我是十分明白你的感受，當然，你認為孩子經常把玩具分拆，除了不珍惜之外，有沒有可能還有其他動機和可能性？再者，你已經不是第一次告訴孩子這個事情，明知你會責罵他，他還屢次再犯，你認為他是有意識還是無意識呢？

爸爸：……

我：如果是有意識，你認為你孩子是喜歡被責備嗎？

爸爸：不可能，沒有人喜歡被責備的。

我：不是不可能，有一些人會透過被責備而換取得到別人關注的需求，你認為你們對孩子會否缺乏關注？

爸爸： 我和媽媽也很關注孩子的，而且從孩子的行為反映出他也不喜歡被責備的。

我： 那就代表孩子是無意識的， 如果孩子是無意識的， 代表他不是故意， 與你一開始認為他不珍惜你的愛， 就不成立了。 如果不成立，你之前的責備不但沒有教曉孩子學會珍惜，反之就破壞了你跟他的親子關係。

爸爸： 那怎麼辦？



我： 好好學習了解孩子的需要，其實很多三、四歲的孩子十分喜歡把所看到的東西分拆，透過分拆可學習到以下事宜：

1. 原來我有能力去改變物件的形狀，從而建立自信和能力；
2. 提升孩子大小肌肉的運作；
3. 孩子有意識地把物件分拆，而透過動手能力最終能完成， 滿足手部敏感期， 更是提升孩子神經元連結和認知能力的發展。

我： 所以他分拆你的玩具，你認為究竟是好事還是壞事？ 然而三歲的孩子，他需要的禮物究竟是價錢昂貴，還是對他身心和大腦發展帶來正面影響？ 所以石頭、泥膠、冰、 沙泥比價值不菲的玩具來得更實在， 更切合孩子的需要，對孩子的成长更有意義。

爸爸： 我以前一直怪錯孩子？

我： 爸爸， 這沒有對錯，只有更適合孩子成長的方法，很多時候我們對孩子不夠了解，才會產生誤會和負面情緒，既然現在知道了，好

好學習如何協助孩子成長，調整自身情緒溝通方法，難道不是更好嗎？



如果現在閱讀文章的你，經常對孩子發脾氣，鼓勵你做以下事情：

1. 好好關心自身的感受，向身邊人傾訴，因為很多時候是父母本身壓力過大，繼而變得沒有耐性，沒有耐性，情緒起伏就會變得更大；
2. 好好了解孩子的心理需要， 12 歲以下的孩子沒有我們想像中那麼複雜， 他們很多行為源自於內在需求和情緒驅動，只要我們了解他們的成長規律，我們就更容易找到切合他們成長的育兒模式；
3. 好好學習情緒溝通的方法，家長是孩子的一面鏡，更是孩子的成長導師， 我們的身教和示範就是孩子學習表達情緒的方法。

家長並不是聖人，我們也有情緒，也會犯錯，犯錯不打緊，最重要是從中學習並修正，成為孩子的人生參考對象便是了。

祝願大家每天正向常在，辰民爸爸與大家一起成長。

正向家長學院