

孩子經常發脾氣？

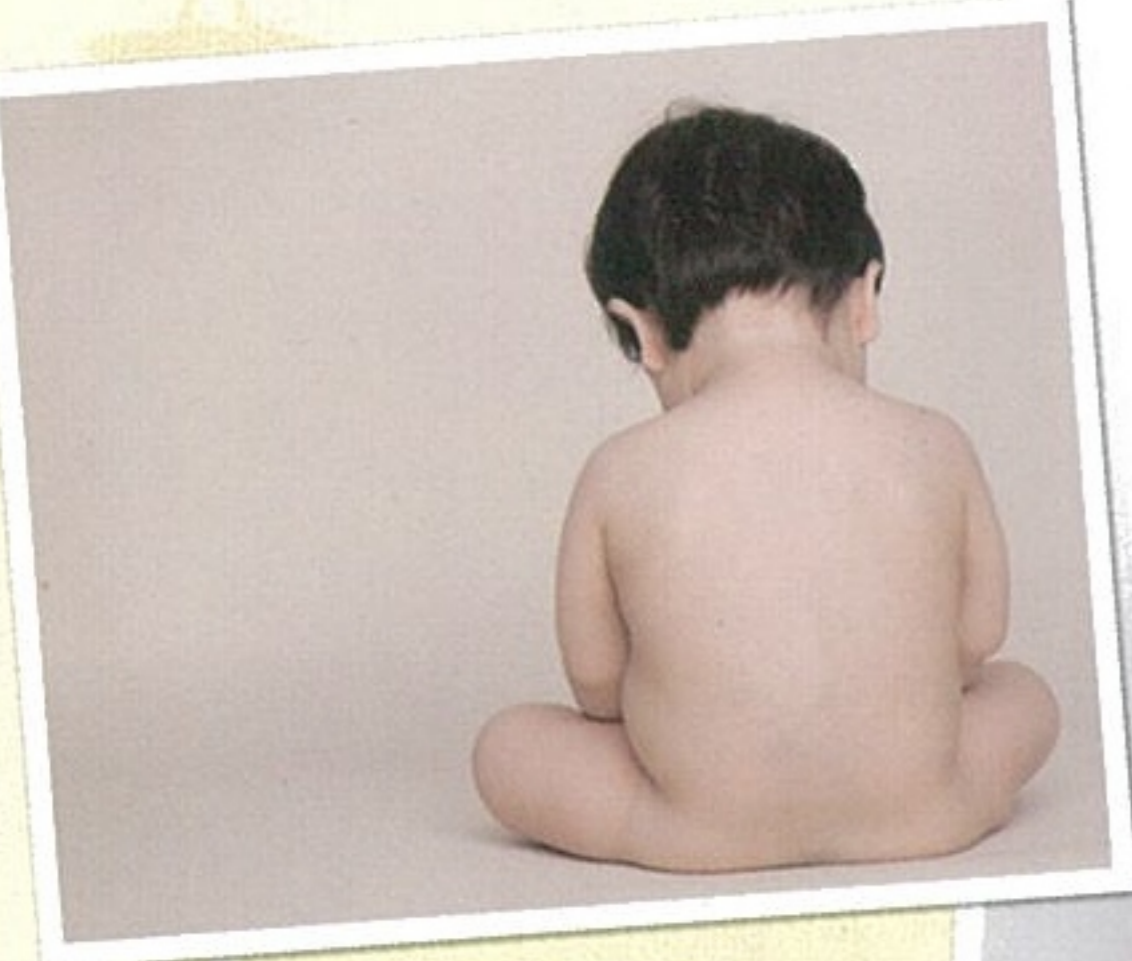
先了解 後拆解



程衛強
心理諮詢師
嬰幼兒心理發展協會

孩子語言能力未完全發展成熟時，或會用發脾氣或扭計的方式去表達自己，例如哭鬧、尖叫、滾地等等，3-4歲的孩子也不例外。父母面對孩子的情緒問題時，要先了解孩子鬧情緒的原因，才能作出適當應對。

撰文 / Cee



孩子為何發脾氣？

孩子逐漸長大，接觸的人和事愈來愈多，引致發脾氣的原因也增加了，以下會列出常見的原因。

達不到自己要求

3-4歲的孩子自我意識比較強，加上懂得的東西比從前多，例如走路、跑步、理解別人的說話等等。孩子開始想多點去獨立地完成一些事情，對自己有所期待。不過，由於能力所限，孩子未必能妥善地完成每一件事，他們會感到挫折，繼而發脾氣。

身體感到不舒服

孩子覺得身體不舒服時，例如生病，太疲累等，都會影響情緒。如果孩子開始上學，面對陌生環境時，會有一定的心理壓力，或會表現得較壓抑。當精神變得緊繃時，也容易發脾氣。

模仿他人發脾氣

上幼稚園後，社交圈子擴大，會接觸到不同的人，也會出現不同的模仿。如果看到其他小朋友能用扭計的方式達到要求，孩子也會想試一試。若身邊的大人如父母、老師等，是容易發脾氣的，孩子亦會不知不覺去模仿。

父母總有求必應

如果父母過分溺愛孩子，又或不懂得正確處理孩子的情緒問題，當孩子一發脾氣，就馬上妥協，容易造成惡性循環。孩子會以為只要發脾氣，就可以得到想要的東西，若父母不答允，孩子發脾氣的程度或會愈來愈激烈。

孩子覺得不公平

如果家中有其他兄弟姊妹，孩子會較容易覺得被不公平對待，大人不夠關懷自己，偏心其他人。因此，為了引起大家的注意，會以發脾氣的負面方式試圖令父母注意自己，是缺乏安全感的表現。

解決孩子扭計妙方

明白了孩子發脾氣的原因後，父母便可以針對不同情況，對症下藥。

(1) 安撫孩子情緒

當孩子因為面對挫折而發自己脾氣時，家長能攬一攬孩子，並說出鼓勵的說話，例如：「媽媽知道你覺得做得不好，所以不開心。不過，媽媽很欣賞你的認真和努力。」當孩子情緒穩定下來，父母可再引導孩子多說出心底話，用溫和方式表達自己。

(2) 留意身體情況

有時候，孩子未必能說出自己哪裡不舒服，父母應多留意孩子的身體狀況，例如臉部表情、身體動作等等。如果孩子發脾氣是由於身體不適，父母除了要讓孩子好好休息，也要給予足夠的關懷和關愛。

(3) 父母做好榜樣

如果孩子模仿朋輩發脾氣，父母不應立即受理，當孩子發覺不能以此達到目的，便會減少無理的扭計。父母更需以身作則，不要在孩子面前發脾氣，也要嘗試用委婉的語氣，好好和孩子相處和說話。孩子在耳濡目染下，會變得比較溫和。



(4) 暫時冷待孩子

孩子故意發脾氣時，父母宜先讓孩子冷靜下來，例如讓他站在某一角落，不和他說話等。不過，記緊確保孩子在安全地方，同時避免他作出危險行為。當孩子情緒穩定下來後，父母才回到孩子身邊，並讓他知道發脾氣乃於事無補，要好好用言語正確表達自己的想法。

(5) 給予安全感

當孩子因為欠缺安全感而發脾氣時，父母除了作出安撫，也要給予孩子足夠的注意力，安排多一點與孩子相處的時間，多與孩子聊天玩耍，讓孩子知道父母仍是關心和重視他，增加內心的安全感，就不會以發脾氣來爭取注意。PG

