

孩子生起氣來「這樣也不要，那樣也不行」，七個要點 教你如何處理幼兒情緒



[兩歲孩子連狗都嫌!]！名聲這麼差，原因就是：[這樣也不要，那樣也不行，哇哩咧！你到底要怎樣?]自我意識開始萌芽，可是行動力不足，挫折感排山倒海，他還能怎樣？唯哭是途啊！所以總覺得幼兒生氣，真像是一隻憤怒鳥啊！

父母們不禁要問：[是孩子有問題嗎？還是我有問題?]至此信心全無。其實生氣是情緒之一，是一種保護自己的戰鬥本能，深入了解就不會以為是誰的錯，或是簡化成幼兒想要操縱大人的刻板想法。

生氣是戰鬥成功的前驅物，協助你血壓上升、心跳加快、瞳孔放大、肌肉緊繃、"血脈貫張"是也！這樣贏的機會是不是大了許多？對年幼的孩子，這種本能太駭人了，超過他所能承受的，所以"哭"是他拿手的一定要使出來，哭到發黑也不足為奇，或者再加上一點還能操作的本事---摔東西、出拳...喔！還有牙齒可以咬了！

所以如果"大人們"，替孩子設想一下，為什麼他要如此生氣？我們的"同情心"應會油然而生。"了解"生"同情心"，"同情心"生"耐心"，而耐心恰恰是幼兒生氣時，家長最需具備的"美德"。

什麼導致他本能地想戰鬥，所以生氣？

1、自我感遭到威脅

幼兒自我意識開始萌芽：我的就是我的，我想要的都是我的，誰手裡有我要的就是我的，對他們來說，一切都混沌未明啊！所以父母們--別跟孩子一般見識啊！想要教導他們正是此時，和顏悅色地說，假以時日一定會明白的。這種自我感遭到威脅，還包括：被拒絕（你不肯買這個給我嗎？可是我看到了就是我的呀！）、被剝奪（拿走玩具）、被忽略（其他手足好像待遇比較好）、被責罵、...

2、生理不適

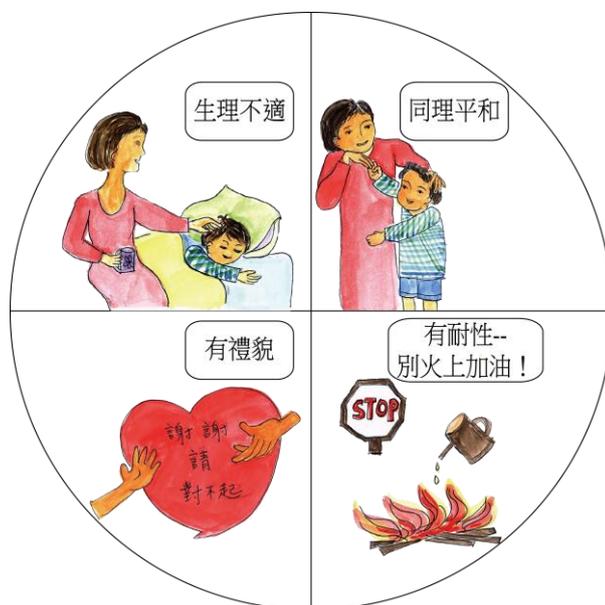
睡不夠、睡不著、飢餓、不舒服。

3、壓力、焦慮與挫折

換環境、換照護者、生病、環境不穩定（父母吵架、離婚、生活時間表亂了、旅行、...）、照護者回應方式不一致（同樣的事件，有時父母 OK，有時生氣）等等。還有挫折感也是一個重要因素：事情做不好（積木掉下來），或預期會發生的事沒有出現（會轉的東西不轉了），他們雖不會說，其實心裡急得很：為什麼你就是不懂呢？（雖還說不清，意見可是清楚的很呢！）

所以他們喜歡說"不"! 這個"不"字好像是反射性的，有時明明是他一定要的東西，卻令人好笑又好氣地也"不"了起來! 因為要與大人唱反調他才存在!

"我不，故我在"! 如果父母誤入陷阱，沒有把這個現象與追尋自我(是不是會令人肅然起敬?)相連結，而是陷入權力爭奪戰，那就又激發起他戰鬥的本能，最後自然是兩敗俱傷。



所以怎麼做比較好呢?

1、檢查有無生理不適?

吃得如何? 睡得如何? 活動力與活動量如何? 是不足? 還是過度刺激?

2、別吼! 別火上加油! 記住: 你是大人!

3、充滿同理心的平和態度，記住雷霆之怒只是冰山一角，你要比孩子看得更深入啊!

4、運用情緒教養五步驟: 察覺、體認、標示、設限與解決問題

例如: 察覺他的憤怒，體認這是教導孩子的好時機，同理他一心想長大的激動，於是協助他標示情緒(即使他語言能力有限，卻還是要讓他有情緒語言啟蒙的機會)，你可以說:[姊姊的玩具你不能玩，所以你很生氣，等你小聲一點，我們再來找另一個玩具，還是你要等姊姊不玩了，再借你?]，[你哭得太傷心了，媽媽說的話你聽不見，等你小聲一點再說，你要媽媽在這裡? 還是要我走開一下?]

5、做紀錄: 盡量找出有無誘發因素? 重複場景? 重複事件? 然後再思考如何去處理，以及處理後的效果與改變如何? 最忌諱糟糕的家庭劇重複上演! 好比說: 孩子哭著要東西，母親的台詞永遠是:[再哭! 叫警察來抓你!] 警察既不可能來，孩子也學不到應該怎麼做才可以降低挫折感，這種狀態叫做"全靠脊椎反射，完全沒用大腦"，想個方式來換句話說，也換個方式處理。

6、要有耐性: 別以為只做一次情緒教養，親子雙方就都變成天使! 錯了! 大

人很容易打回原形的，何況不解事的孩子。耐心！耐心！還是耐心！

- 7、要有禮貌：有一個實驗指出，父母親說話的態度越有禮貌（請、謝謝、對不起），孩子越會聽從父母指令。不清楚的指令使孩子無所適從，會加重挫折感的強度與長度。例如：請把玩具放入紅色的箱子內，就會比：[東西老是亂丟，真糟糕！]來的清楚多了。因此，千萬別孩子生氣你也跟著發脾氣，如此一來，你只是在示範，生氣是處理事物的方法之一，而且誰生的氣大，誰才會在戰鬥中贏得勝利。

很多人經歷過或至少看過，在公共場合幼兒突然間哭得滿地打滾，像夏日雷陣雨，讓人猝不及防，父母難免尷尬萬分。年輕父母有時為了面子，會責打起幼兒，好像在對旁人說：[我不是沒有教，真的很難教，你看我都這麼兇了.....]。其實上述的原則還是可以用的，但在公共場合（超級市場、醫院、遊樂場...）你可以先抱起來，陪他到安全的地方，等他冷靜！別擔心，你的孩子不是唯一的，也不是異常的！先有這樣的認識及心理準備，你就不會慌張了！

文章作者介紹：廖璽璜醫師

畢業於台北醫學大學醫學系，在從事小兒科醫師工作20年後，赴美國西雅圖取得諮商心理學碩士，並於西雅圖擔任亞洲諮商輔導轉介中心義工迄今，長期參與當地社區飲食障礙支持團體工作。

在10年近身觀察飲食障礙患者後，深深覺得將此症的正確知識介紹給台灣民眾是十分急迫的事。因為在無遠弗屆的網路力量下，台灣社會已無可避免地全盤接受西方「瘦即是美」的

觀念，精神科醫師雖已發現飲食障礙症的發生率正不斷急速攀升，而我們民眾對飲食障礙症的瞭解及社會對病患的協助卻遙遙不及。

故，成立**社團法人杏璞身心健康關懷協會**，擬由心理衛生教育著手，藉由情緒教育推廣、正確身體意象宣導及飲食障礙講座，幫助民眾建立正確觀念。

插圖繪者介紹：程廣莉

學歷：中國醫藥大學

嗜好：繪畫（油畫、國畫、絹畫）、拼布