



KO 孩子發脾氣

不時看到小朋友在街上或商場內「灑地」、大哭大鬧，引來不少途人注目。其實，每個小朋友都試過發脾氣，但不同年齡及性格，其脾氣的程度都有分別，尤以歲半至3歲及剛上學的小朋友最易發脾氣。以下由註冊社工提供了八招對付孩子發脾氣，只要父母平時以身作則，樹立良好榜樣，多與子女溝通了解其問題及心理狀態，當他們發脾氣時，就容易見招拆招！

●撰文：Emily ●相片：Thinkstock ●設計：Clara



◀基督教香港信義會王賽明快樂家庭培育中心註冊社工霍芳婷

▶3歲左右的幼兒不懂表達自己，容易引致情緒失控。



剛入學最高危

0至12歲的小朋友較易爆喊，究竟原因何在？基督教香港信義會王賽明快樂家庭培育中心註冊社工霍芳婷表示，不同階段或特質的小朋友較易發脾氣。在語言發展階段（即歲半至3歲左右）的幼兒最扭計，由於他們開始發展自我概念和佔有慾，希望自己控制很多事情，但現實情況並不容許，加上，他們正處於語言發展階段，難以表達感受或意見，所以用發脾氣來表達。其次，剛入學或升小學的兒童亦是高危一族，「這些小朋友覺得相比在學校，在家中不會這麼多規矩或要求，以致他們要重新適應，容易發脾氣。」

生活不規律易鬧情緒

性格方面，一些比較剛烈、喜惡分明、執着，以及生活習慣不規律的小朋友會較易鬧情緒。而家長平時的行為同樣會影響小朋友，例如：有些家長喜歡以命令或恐嚇式的語氣，大聲喝罵子女令他們服從，無形中令小朋友以為大聲喝罵是解決方法，令他們「有樣學樣」。另外，一些生理因素亦容易令小朋友發脾氣，人的大腦前額葉的主要作用是管理情緒及自控力，通常要到18歲才發展成熟，但在發展階段不代表小朋友不能夠控制情緒，只要父母利用適當的方法亦可幫助他們。

▶ 幼兒大哭大鬧，是最常見發脾氣的行為，媽咪要與子女多溝通，了解其問題及心理狀態。



▲ 父母要有一致的管教方法，才可以令子女有平穩的情緒。

◀ 在家中可設「冷靜角」，讓子女發脾氣時可以平伏心情。

8招拆解發脾氣

在解決方法上，霍姑娘提供以下方法給父母，有助提升子女的情緒智商，及當子女發脾氣時，父母的應變方法。

- 父母先要身教，尤其雙職父母不要將平時的工作壓力帶回家，向子女發洩，以免影響小朋友。
- 多了解子女，以同理心看待他們，有時要給予空間子女抒發情緒。
- 父母不宜用指令式的管教方法，最好以溫柔且堅定的態度，持續地執行，讓子女明白父母的「底線」。
- 父母與照顧者的管教方法要一致，有些長輩會「寵壞」小朋友，而父母則以「極權」手法管教，令子女無所適從發脾氣，「如果媽媽要小朋友不要玩玩具，刷牙睡覺，但爸爸說可以玩多一會，當小朋友不聽媽媽說話，及受責備時便會發脾氣。」
- 父母與子女平時要有良好溝通，當子女發脾氣時，父母可以代子女說出他們當刻的心情：「我看見你好似很不滿意、很鬨怒。」當父母替子女說出自己的感受時，令他們儲備一些正確表達的方

式，然後再向子女講出自己的情緒和感受，「你發脾氣會令我很擔心、不開心。」等。

- 父母平時要多鼓勵及稱讚子女，如子女做了一些良好行為，可以稱讚他們；但當子女做出少許錯事而非造成危險或影響他人，例如：跌了玩具在地上等，父母不宜反應過大，可以用平和的語氣叫子女拾起玩具便可。
- 在家中可以安排一處「冷靜角」，當子女發脾氣時，可以叫他們在「冷靜角」中平伏情緒，或數1至10，待他們情緒穩定後才講道理。
- 在生理上，父母要讓子女有充足的睡眠和休息、少吃含化學物質、人造色素及咖啡因等食物；做適量運動及給予他們時間玩耍等都是很重要。

▶ 當幼兒發脾氣時，可以給予他們空間抒發情緒。



容許「三不」情況發脾氣

霍姑娘補充，其實父母可容許小朋友在「三不」情況下發脾氣，即不影響自己、他人及物件下抒發自己情緒。但父母要留意如小朋友每次發脾氣超過15分鐘，其情緒仍然處於高漲狀態及難以平復；或當子女一發脾氣便「一發不可收拾」，甚至影響到生活、學業或社交情況便要注視問題所在。

兩階段小孩發脾氣的表現

幼兒：

- 哭泣，甚至哭到面紅耳熱、出汗
- 尖叫
- 推撞別人、咬人、抓人、甚至打人
- 在地上發難

小學生：

- 駁嘴、與別人唱反調、言語上攻擊他人
- 破壞公物



▲父母平時宜多讚賞小朋友良好的表現，增加他們的自信心。

5大常見發脾氣情境

1 在商場扭買玩具

2 去公園玩不肯回家

拆招：父母先冷靜自己，再帶子女到人流較少的地方，陪同冷靜情緒，或讓他們哭一會兒，然後關心他們，例如：「需要飲水或紙巾？」然後父母向他們講出自己感受，待子女情緒平復後，可以向他們講道理，例如：「剛才說好了到商場只看玩具而不是買玩具。」、「之前說好了在公園只玩30分鐘。」等；之後可以轉移視線，例如父母可以帶子女到商場買飲品等，重點是不要「重提舊事」。



4 不願停止玩遊戲機

3 在家中做功課時

拆招：父母先了解子女是否因為做功課時間太長而疲倦或肚餓等、是否在功課或學業上出現問題？或是否想逃避問題而只管玩遊戲機等。父母宜先冷靜他們的情緒，再主動問他們是否需要幫助，解決根本的問題尤為重要。



5 要與別人分享自己鍾意的物品或食物時

父母同樣要先處理他們的情緒，再給予他們一些選擇方法，如給別人部分食物或下次再與別人分享等，讓子女有空間選擇，同時尊重其選擇，令他們明白發脾氣以外的解決方法。

