



如何面對家中的小霸王

不少家長都有一個疑問，為甚麼孩子在學校時，特別乖巧，也願意聽老師的話，回到家卻是怒髮衝冠的「小霸王」，老師說一句話，何解會勝過家長說十句說話？究竟是老師報喜不報憂，或是孩子心理出了甚麼狀況？

如何面對家中的小霸王

家長在外辛勞工作一天回家後，總期盼家裡的孩子像小天使般迎接自己，但當孩子常為小事情而哭泣、吵鬧，甚而擲物件時，家長受孩子的怒氣所影響是可以理解的，但家長以激動和發怒面對孩子，往往會有反效果，亦錯誤地為孩子示範了處理憤怒情緒的方法，這場戰爭便會沒完沒了。

年幼的孩子發脾氣的原因一般分為生理和心理原因。生理原因可能是孩子累了、餓了、不舒服等。心理方面的原因就比較多，例如孩子砌積木總是掉下，產生了挫敗感而不快；想要媽媽關注，叫了多次也未獲回應，孩子便可能以哭聲、叫喊去獲得家長的關注。當面對孩子鬧情緒、發怒時，家長可以嘗試以下的態度面對：

1. 接納及反映孩子的怒氣

如果父母以暴制暴，打罵孩子或出言制止，反而會延長孩子情緒消退的時間，孩子在憤怒時也不易表達自己發怒原因；以「惡」去抑壓憤怒情緒，只會令孩子情緒更加不穩定及暴躁。家長可先接納及反映孩子的怒氣，跟孩子說：「我知道你好嬲，知道你不開心！」讓孩子從哭泣中體驗到被明白、被關心、他的眼淚不會被拒絕。

2. 不要比孩子更激動

孩子激動時也會說無理話，家長不用介懷及理會，如父母表現激動，代表孩子的眼淚已控制了你的情緒。孩子可能需要較長的時間去舒緩，父母只需處之泰然，不宜激動，不要恐嚇孩子不再愛他或不理睬他，孩子感到被拒絕，會更加激動。



3. 讓孩子學習疏導情緒

切記不宜因為孩子憤怒而去遷就他，也不需呵護孩子至他們停止哭泣。父母並沒有責任解決他們的挫折，需讓他們學習去疏導自己的情緒，明白眼淚不能控制別人。如孩子打人或傷害自己身體，父母需要堅定制止，並建議另一些途徑給孩子去表達，如打枕頭或軟墊。如果孩子訴說他的憤怒事，父母也不宜否定及駁斥，只需專心地聆聽，孩子在訴說的過程其實已可減輕其怒意。讓孩子冷靜後，再與孩子溝通和引導說出所需，並指導他們有需要時如何表達。

老師也是同路人

在幼稚園，老師在家長眼中的「權威性」並非一朝一夕而來的。在孩子上幼稚園初期，老師跟家長一樣，每日也要面對來自不同教養模式、不同性格的幼兒，班房內的哭聲、尖叫声、離「班」出走的，也是平常事；面對焦慮、憤怒及不合作的孩子、老師首要的工作，是安撫孩子的情緒，待孩子對環境熟悉，沒那麼害怕後，便訂立清晰的規則讓他們跟從，而最重要的是會指導他們學會「怎樣做」，每日累積被讚賞的小行為，增加幼兒踏出人生的第一步的信心。再加上朋輩的相互影響，即使幼兒不太願意合作或做事比較慢，當他們看見身邊的同學也在做相同的事情，有着共同的行為目標時，也相對較樂意去完成任務。這也是孩子在幼稚園表現一般會較為理想的原因之一。☑