

我不壞，我有話要說 --談兒童的情緒/行為問題

為什麼孩子會「不乖」？

要問這個問題，首先要定義何謂「不乖」。每位家長會有自己的定義，但大抵上是指孩子未能遵照家長的指令，或是未能達到家長的期待。因此，首先我們要評估對於孩子的要求是否合理？可以同時考慮幾個面向：兒童的年齡、認知水準、口語表達能力以及特質（如：衝動控制能力、挫折忍受度、敏感度等）。另一方面，也要考慮環境因素：從小到大養成的習慣、不一致的教養態度、缺乏明確的界限等。

兒童因素

首先，兒童的年齡是需要考慮的重點，應避免要求孩子做到高於其年齡水準的要求，否則就是揠苗助長。考量認知水準也是相似的概念，應避免為孩子設定過高的標準，如：當5歲的孩子的認知發展水準未及5歲時，也不能用對5歲兒童的標準來要求他。有時候，有些家長會以老大小時候的表現要求老二、老三，但萬一老大小時候相對優於同齡兒童，無形之中也會為弟妹設立了過高的標準。最好的辦法就是參考孩子同儕的表現或是搜集相關資料，了解兒童發展里程碑，以設定最適當的目標。另一方面，口語表達能力也是影響孩子情緒的原因之一，當孩子的表達能力較弱，較難以說話的方式傳達其想法時，就容易有激烈的情緒反應，亦容易傾向以肢體攻擊等方式表達不滿。此外，每個孩子都是獨特的，因此在為孩子設定標準及處理其情緒時，亦需考慮每個孩子的特質。有些孩子天生衝動性較高，要求他延宕滿足的困難度就會增加。有些孩子的挫折忍受度較低，面對較困難的作業時就更可能會感到挫敗。有些孩子則天生大刺刺，較困難覺察環境要求而容易闖禍等。最好的方式是為孩子設立「稍稍困難但又可以達成」的目標，並且在過程中給予引導及大量的讚美，使孩子建立自信，一步步成長。

環境因素

除了兒童本身的因素外，環境因素亦會有重大的影響。假設今天我們為他設立的標準違反其從小到大養成的習慣，如：過去可被接受的行為因孩子「長大了」而變成不能被接受，孩子通常會難以立即調整。另一方面，若家長間的教養態度不一致，或是同一位家長在不同的情境下對於同一件事的要求不同，孩子則可能會因為缺乏明確的界限而無所適從或是不斷試探大人的底限，進而困難塑造合宜的行為。

前因後果

所謂的負向情緒及行為問題往往是要到發生時才會被覺察、重視。然而，當我們要著手處理時，一定要先釐清事情發生的前因後果，才能真正地對症下藥。首先，我們要先看看孩子為什麼會發脾氣，他的困難或在意的的是什麼？有時候大人太習慣以固定的方式解釋孩子的行為，但忽略了背後可能的原因，例如：孩子每次都吊兒啞嚕地不愛寫作業，家長可能會覺得孩子缺乏責任感，但事實上孩子的行為可能是在掩飾自己學習上的困難。如此一來，家長會用更嚴厲的方式要求孩子，而孩子可能會覺得不被接納，問題行為或親子衝突反而越演越烈。其次，要看看面對問題行為時，我們的處理方式究竟是增強或是削弱孩子原本的行為？例如：每當孩子哭鬧時，我們會以大聲責罵或是體罰的方式處理，雖然孩子可能被嚇到不敢發出聲音，但此舉非但未能教導孩子如何調節情緒，反而對於情緒控制做了失敗的示範。下次孩子又產生負向情緒時仍然不曉得要怎麼調節。

我不壞，我有話要說

每當孩子表現出負向情緒或問題行為時，通常背後是為了傳遞一些訊息，如果能夠用心傾聽，會發現孩子的本意都不是故意要惹家長生氣。其實，家長又何嘗不是如此？本意都不是要破壞親子關係，但為何最後總是吵架收場？每當孩子氣憤地說出「我討厭你」、「你是壞爸爸/媽媽」時，我們是否會自我質疑？是否常常會納悶「為什麼總是搞成這樣？」不少家長會因而有憤怒、挫折和無力的感受。

父母的覺察

在繁忙的生活中，家長往往需面對各式各樣的壓力。當孩子發脾氣或是不配合時，家長很難持續保持耐心處理。然而，往往在怒斥孩子或是處罰孩子後又後悔自己過於激動。其實，每位家長都是愛孩子的，但若不能做情緒的主人，上述的循環就會一直重演。孩子是父母的鏡子，當我們越困難調節自己的情緒時，無形之中就向孩子做了示範，孩子也就更困難調節自己的情緒。

如何能夠打破這個循環？當我們更能覺察自身的狀態時，就越能夠做情緒的主人。現在，試想一個孩子讓您「抓狂」的經驗，回憶一下自己在生理、想法、行為上有什麼表現？生理方面，當天是否特別疲累、不舒服？想法方面，是否有一些自動化的想法跑出來？像是「我的孩子做這種事，我會被認為是不好的父母。」行為方面，是否發現自己當下握拳、呼吸急促，甚至大吼大叫？記住這些狀態都有助於我們在事件當下更快覺察到自己的情緒。未來每當特定生理狀態、想法或行為出現時，我們就要趕快告訴自己：「停一停，深呼吸」，如果仍困難穩定情緒，可以告訴孩子：「我現在很生氣，我需要先離開一下，我們（二十分鐘後）再討論。」重點是要先穩定自己的狀態，才能好好處理孩子。

兒童情緒的處理

將孩子的情緒、行為問題分成前期、中期、後期三個階段來看，家長最苦惱、不知所措的大部分是在事件發生當下。其實，想要更有效地處理孩子的問題，時機點的排序為：後期>前期>中期。通常家長在處理孩子的情緒時往往已搞得筋疲力竭，當孩子好不容易安靜下來時，我們樂得好好休息或是趕快去做其他的事，不太會在事件後期還多做處理。然而，仔細想想，若類似的狀況一再發生，那麼所謂的後期不正是下一次爆發的前期嗎？在此時期與孩子討論，孩子的情緒已經穩定下來了，但對剛才的事仍記憶猶新，是最佳的討論時機點。

情緒前的處理：

想想看，孩子每次發脾氣前是否有什麼徵兆，如：開始嘟嘴、踏腳。每當看到這些徵兆時，就可以即時介入處理，防止孩子的情緒飆升。面對較年幼，困難用口語溝通的孩子，可以適時地轉移注意力。較大的孩子則可以給予預告或在生活中設立明確的標準，如：再玩 5 分鐘、先做完 xx 才可以做 oo。也可以協助孩子先做規劃以得到想要的結果，如：我們下午要出去玩，你可以先規劃寫功課的時間。因孩子發展尚不完全，不一定能精確地監控行為與後果。事前預告，可以協助孩子學習監控自己的行為，並且避免事到臨頭不能如願所引爆的情緒。

情緒當下的處理：

通常，最讓家長受不了的就是情緒爆發的當下，當孩子大吼大叫，無法溝通時，家長的血壓也不斷飆升。這個當下我們的反應往往會影響未來類似事件中孩子的表現。首先，家長要先同理其感受，保持「溫和堅定」的態度，並且適時根據孩子的反應做調整。有些家長會認為對孩子「過於溫柔」會讓孩子不懂得遵守規範。然而，「溫和堅定」指的是運用和緩的態度堅持原則。如此一來，孩子可以冷靜下來，也比較可能會配合。首先，以孩子的角度說出感受，再說明不能按照他所期望的方向進行的原因，過程中根據孩子的狀態進行調整，如：「我知道你期待很久了，不能去遊樂園會覺得很失望。因為現在下雨了，去那邊也不好玩。我們可以改成下週末去。如果你等不及，也可以把門票換成等值的玩具。」重要的是，讓孩子覺得自己的需求與感受是被理解且接納的，即使原先期望的不能被滿足，但仍可以有其他的方式滿足需求。上述的處理方式一方面接納孩子失望的情緒，一方面又增加他的思考彈性。未來面對更大的挫折時，才可能彈性思考、調節情緒。

事後處理—最有效的處理方式：

事後討論是最有效的處理方式，但往往也是最容易被忽略的。然而，在孩子的情緒已穩定下來後討論他的想法，一方面可以協助家長更理解孩子，另一方面也是讓孩子學習如何釐清自己的狀態，並嘗試以口語表達感受，一舉數得。過程中，有一些訣竅要掌握。首先，避免以訓話的方式告知孩子「道理」，

應學習傾聽孩子的感受。先放下「應該」、「規矩」等教條，不預設立場地了解孩子的想法。過程中不斷地澄清，向孩子確認自己的理解是否貼近孩子的感受。接著，可以與孩子討論如何調整讓雙方都接受。最後，在未來徹底執行，並且在看到孩子有適當的表現時不吝給予肯定與讚美。如此一來，才能打破惡性循環，建立新的適當行為。

結論

當然，可能有時候我們試了上述方法仍不見起色，此時或許是因孩子本身的困難度較高，或是家長在管教時不小心忽略了一些重點。因此，在教養上如果持續感到心力交瘁，亦可考慮尋求相關專業的協助。

每位家長都是生了小孩後才開始學習怎麼當父母的。過程中難免會有不知所措或倍感無力的時候。因此，平時除了讚美孩子的進步外，每位家長都要適時地肯定自己，為自己打氣。唯有能夠看到自己的改變對孩子的正向影響，才更有可能產生動力持續調整，朝向正向的親子關係邁進。

臨床心理中心臨床心理師 謝雅琪