

抓狂孩子 父母不抓狂

「媽媽，快一點啊！」目前就讀大班的小民催促著媽媽。今天是他期待已久的日子，好不容易爸爸媽媽有時間可以帶他去期待已久的兒童樂園玩。但帶著快樂心情出門的一家三口，沒想到卻因為一件事情打壞了行程。就在往兒童樂園的路途上，小民看到他最愛的恐龍車車，急忙拉著媽媽到玩具前面，希望爸媽可以買給他，但媽媽卻說：「這個家裡很多了，下次再買。」小民聽到媽媽拒絕他的要求，生氣的大吵大鬧：「妳每次都說下次，我就是要買這個...我就是要啦！！！」眼見小民的聲音越來越大，也開始引起許多路人的側目，媽媽開始著急地罵小民：「你再這樣就叫警察來抓你！我就把你丟到這邊，不要你了！」小民一聽到媽媽這麼說，馬上嚎啕大哭起來，甚至在地上打滾，爸爸發現情況一發不可收拾，發怒的說：「好，都不要玩了！回家回家...！」

看到這一幕，許多人可能都會心一笑，因為這對許多家庭來說可能都是再熟悉不過的日常，然而也是許多父母最辛勞與十分有壓力的挑戰，對於孩子的情緒起伏，常常不知道怎麼做比較適合。我們都希望愛的教育，但似乎不對孩子兇他就不聽話，這該怎麼辦呢？到底該怎麼做，才能讓我們建立孩子良好的行為規範呢？以下幾點原

則可以提供參考：

先照顧好自己

不妨試著問問自己：「最近一次好好放鬆休息是什麼時候呢？」對於雙薪家庭來說，父母常常白天上班完後，晚上回家又要繼續「加班」，顧孩子的回家功課、幫孩子複習隔天的考試、做家事...等等，好不容易完成，通常已經到了夜深人靜的時刻，必須趕快補眠，因為明天又要應付這樣忙碌的一天。往往在這樣慢性疲憊的累積之下，會讓我們的判斷與情緒控制變弱，影響與孩子的互動。建議您，在忙碌的生活中，試著安排給自己一個短暫的抽離時間，讓自己可以好好放鬆或是做喜歡的事情，時間不用太久，幾個小時即可，讓自己的大腦有空間可以重開機。如果您覺得連幾個小時的空檔時間都沒有？那我們可以先從檢視自己的時間安排著手，是否自己因為求好心切，對小孩的事物都事必躬親，不放心交給其他人協助，以致於自己身兼數職？如果是這樣，練習看看將一些照顧孩子的時段分擔給旁邊的人，或許您會發現，其實沒有這麼糟，孩子也可以在這個過程中慢慢學習獨立與長大。

正向關注孩子的美好習慣

沒錯，在我們討論孩子的情緒與行為問題之前，其實我們需要先更

在意孩子目前有什麼「好的行為與表現」。每週都有好品質的陪伴時間，在這個精心時間裡面，以孩子為中心，看他們希望我們陪伴他們做什麼，專注於陪伴與觀察小孩，我們也利用這樣的時間，具體回饋孩子我們喜歡跟他互動的部分。在這段時間，我們盡量不指責、不給指令，因為這樣的過程容易影響到我們跟孩子的特別時光。親子關係是一切教養的根本，藉由這樣的精心時間，讓孩子感受到我們的在意與愛，是十分重要的。

了解孩子為何情緒失控與應對

學齡前與學齡初期的孩子，其負責衝動控制與情緒調解的腦部區域尚未發展成熟，因此常常會出現情緒突然失控的情形。這段期間，除了陪伴孩子慢慢訓練其情緒表達與控制之外，我們也可以協助選擇適合的成功環境，讓孩子不容易因為環境的刺激而忍受不住，造成失控的局面。例如，如果我們知道每次在什麼樣的刺激下（例如上面故事中的恐龍車玩具），小孩很容易因為喜好強度太強，沒有得到就容易失控，或是在沒睡午覺的狀況下，下午更容易生氣。我們可以盡量降低這樣的不利因子同時出現，影響小孩的情緒控管。如果孩子當下還是失控了，也不要責備自己，因為孩子會有情緒起伏是必然的，重點是我們知道如何來應對，幫助孩子慢慢將情緒穩

定下來，這對孩子才是最重要的學習。如果當我們反覆嘗試許多方式，但是孩子失控的頻率與強度仍日益增加，我們也可以考慮尋求專業兒童心智科醫師與兒童青少年心理師的協助，討論情緒與行為失控背後可能的其他生理與心理因素。

情緒與行為處理原則

- 給予「有效」的指令

有效的指令與規範必須事先講好，且必須說話算話、一諾千金，我們對於說出的任何指令都要十分謹慎，因為事後是否有做到，會影響我們下次指令的可信度。例如上面故事中，媽媽說的「報警抓你」，這常常是我們希望孩子可以冷靜下來的說詞，但我們知道這並不一定會實行。所以這樣的說法，一開始可能有嚇阻效果，但是多次之後，孩子知道我們不一定會真的執行，就會影響我們跟他訂其他規範的可信度，需要特別謹慎。除了不會給予恐嚇（但不會執行）的指令外，我們也應給予孩子「簡短」且「明確」的說明，當規定太多太複雜時，許多孩子會因為其專注力或理解力的限制而無法有效地接收，更無法有效的執行。如果此行為訓練無法用簡短的方式說明，或許代表我們需要將這樣的訓練分成兩次來做，這樣才會增加指令成功的機

會。有效指令的另一個重點是，在不同情境（照顧者）下是否可穩定執行。這樣的情形在孩子有許多照顧者時會更加重要，如果同樣的一個規則，在不同人（例如爸爸或媽媽）在家執行狀況不同，對於孩子良好行為習慣的培養就會較為困難。因此，建議在任何與孩子約定之前，大人們必須先有共識，再一同跟孩子說明，父母家人都為彼此的神隊友，這樣才會事半功倍。

- 萬丈高樓平地起

常常在門診可以觀察到，越認真的父母在教養孩子上越感受到辛勞。這背後原因絕對不是父母不用心，反而是「太用心了」、恨鐵不成鋼，自己走在前面，希望孩子快快趕上自己的步調，將孩子「拖」在其後。父母打開其筆記本有數十項行為希望孩子可以改變與進步，然而越是記錄卻越發現孩子改變的速度，遠比自己寫在筆記本上的代辦事項還慢了許多，看著記錄的事情越來越多，也越來越乏力，開始懷疑自己是不是一個好的父母。我們需要提醒自己，孩子有他進步的速度，每次訓練一兩件事情即可，一件一件完成，我們最後都可以把事情做完，如果一次速度太快，孩子反而容易在進步的路上跌倒，喪失信心，而不願意再往前走。

在孩子長大的路上，可能有時候會走得跌跌撞撞，但相信這些歷程

都可以成為孩子與我們未來成長的養分，讓我們一步步跟著小孩一起向前！

延伸閱讀：

1. 親子溝通？那些沒說出口的話
2. 親子在公共空間的挑戰與衝突
3. 我的快樂寶寶 - 談嬰幼兒的先天氣質、親子互動及情緒管理
4. 少子化後的親子相處

精神醫學部主治醫師 張鎔麒