

臭脾氣怎麼辦？



首先，我們得明白到，孩子能夠表達憤怒的情緒，對孩子發展自主性極為重要。在孩子踏入幼兒期時（約兩至三歲），當中的發展危機（Developmental Crisis）正正就是「自主性發展」及「羞恥及懷疑」（Autonomy vs. Shame & Doubt）。我們應該處理的，是孩子因情緒而作出的行為，而非禁止甚至否定孩子的情緒。

另外，憤怒是一種常見的情緒，孩子有，父母也有。當孩子嘗試表達其憤怒的情緒時，他們會以父母為一個模仿的對象，當父母對孩子憤怒，或父母之間爭吵等，孩子會以此等行為作為發達及控制情緒的重要參考（Bandura, 1977）。父母之間的爭吵、惡意嘲諷、甚至暴力，都會提升孩子對憤怒的敏感性，並干擾了孩子的正常發展（Cummings, Pellegrini, Notarius, & Cummings, 1989）。因此，想孩子有好脾氣，父母得先留意自己的相處之道。



還有什麼方法可以協助幼兒更有效掌控及減少憤怒的強度呢？Berkowitz 及 Thompson 有以下建議（Berkowitz, 1973; Thompson, 1990）：

1. 忽略有冒犯性的行為：若有關行為目的是希望得到某樣特定物件（如玩具），父母不應因為孩子的行為而給予滿足，也不需要因其行為而給予責罰，只需要不作回應便可以了；
2. 情緒角的使用：在家中設一安靜、沒有任何刺激或吸引的地方，作為讓孩子安靜的區域，當孩子爆發情緒，或作出不恰當行為後，可以安排孩子在情緒角安靜一下，這未必等如責備，而是讓孩子的情緒可以舒緩，情況就如便急需要上廁所一樣，這只是一個正常的需要。如果運用恰當，當孩子日後有情緒時，可能自然的就會跑到情緒角去舒緩一下呢！
3. 喚醒與憤怒不相容的情緒，特別如對受害者的同情心；
4. 減少接觸可能會觸動孩子憤怒的情況或事物：當孩子未完全建立一個自我控制的能力前，減少孩子憤怒的機會，也即等同減少了父母與子女之間的衝突；
5. 解釋其行為的後果；
6. 審視引起憤怒情緒的起因。

（Development Through Life, Barbara M. Newman, Philip R. Newman, Wadsworth, 2003, pp. 197）

上述的方案，針對不同的情況，如孩子因憤怒而對他人作出暴力行為，父母可以專注於解釋後果及喚起其對受害者的同情心；如因想得到某物件而發脾氣，父母可以忽略他的負面行為等等。其次，上述的方案可以組合使用，例如當孩子在情緒角平復了，父母可以再向他解釋後果。最後，當然要視乎孩子的能力而選擇處理方案，舉例說，孩子還未會說話，你卻向他十分鐘連環解釋後果，似乎只會增加雙方之間的衝突。

當父母決定了每一個情況的應對策略後，最重要的，就是一致性。簡單的說，一致性可以分為兩個層面：其一，同樣的行為都會使用同樣的結果，不會這次就使用忽略策略，下次卻使用責罵，這會令孩子混淆；其次，就是每一名照顧者都會使用同樣的方案，從而加強向孩子表明「這行為是不恰當的」這個訊息。