



AGE 4~6

孩子「威脅」，該不該理會？

孩子以威脅做為「操控」大人情緒的方式時，該怎麼辦呢？
 爸媽應先接納、同理，再引導孩子思考。堅定的愛及引導，是處理孩子外控方式的最佳解決之道。

整理—林佑珊 攝影—徐榕志

Q 我的小孩今年小班，每次他生氣就會說：「不然我就……」（平時被禁止做的事）這時我應該要理他，還是當做沒有看見呢？

A 孩子生氣時會有此反應，其中一種可能是：孩子以威脅

做為「操控」大人情緒的方式；當

大人因此焦慮、緊張或生氣時，孩子就成功的挑起了大人的情緒，並且非理性的覺得自己獲得了「掌控權」！

第二種可能是：平常父母管教孩子時，也常說：「你如果不……我就……」這是種「條件化」或「外控」表達方式，若孩子因而順從，是因為他被威權壓制，而非真想與父母合作。倘若大人經常用此方

式，孩子也會模仿。

忽略可能產生反效果

父母當做沒看見原是為了削弱該反應，不過，孩子可能不會被削弱，且進一步從口語的威脅，升級到採取行動；當年齡愈大，他的試探方式就會愈多。

爸媽應先接納、同理，讓孩子感到即使是生氣，爸媽還是會接納我。如「我知道你生氣（說到「生氣」，可加重語氣，或調整到和他生氣的強度相等，或加上肢體語

言），氣到很想要……」當孩子感覺被接納同理後，爸媽進一步以關愛的口氣說：「但是你說你要……我聽了很難過，因為……」（把這件事的壞處客觀的告訴他，也幫助他理解他被禁止做這件事的原因）

爸媽可以引導孩子一起想想，當生氣時，可以做哪些事才是對自己有助的。此外，藉由一些故事繪本來引導孩子也是不錯的選擇。

總言之，堅定的愛及引導，是處理孩子外控方式的最佳解決之道。
 （夏茲婷諮商心理師）

Q 我的小孩快五歲了，做事總是沒耐性又愛生氣，只要遇到玩不過的關卡或自己做不來的事就開始生氣，好好指導他如何做，他總是聽不進去，多次下來換來我的生氣與他的哭泣，這樣的事幾乎每天都在上演。當父母遇到這種情況到底該怎麼處理，才是對小孩有幫助？

A 試想一個情境，今天媽媽在廚房，聽到孩子在房間裡笑著，媽媽應該會感到心情愉悅；但如果聽到的是孩子哭鬧的聲音，媽媽通常會氣急敗壞的去看看孩子發生了什麼事。同樣是情緒表達，為什麼我們只有在孩子負面情緒出現時，才會去處理呢？

這是因為他人的情緒會影響我們的情緒，因此當別人導致我們「心情不好」的時候，我們就會想要解決這不好的情況，於是會去接近那個使我們產生負面情緒的人，並試圖改善這樣的困境。

也因為如此，孩子從小開始學習到，肚子餓的時候，哭一下就有母乳可以喝；年紀稍長後，遇到不如意的事情，只要一發脾氣大人就會來關心我了。於是孩子任何事情都開始用生氣來尋求協助。

只是隨著孩子成長，我們開始認為，孩子不應該這樣發脾氣了，

於是開始要求他安靜、事情應該自己處理，但這與孩子原來的預想不同，於是情緒更糟了。

當遇到孩子鬧情緒了，建議先觀察環境是否會對孩子造成傷害，像是有些孩子會丟東西、撞頭，這樣的狀況就要先處理，否則就先讓孩子發頓脾氣吧！

等到孩子情緒稍微靜下來了，這時候再引導他回顧剛剛的表現，以及引起情緒的原因，讓孩子了解現在這個年紀鬧脾氣是無法解決問題的，接著帶領孩子用正確的方法表達情緒及解決問題，例如：找大人幫忙、讓自己靜一靜、先玩別的遊戲等等，最後再讓孩子實際演練一次，孩子將懂得正確的情緒表達以及解決問題的方法。

當孩子發脾氣時，最害怕的就是大人跟他一起發脾氣了，因為孩子學到的是「你們都這樣處理問



孩子鬧情緒時，
 先觀察環境是否會對孩子造成傷害，
 否則就先讓孩子發頓脾氣吧！