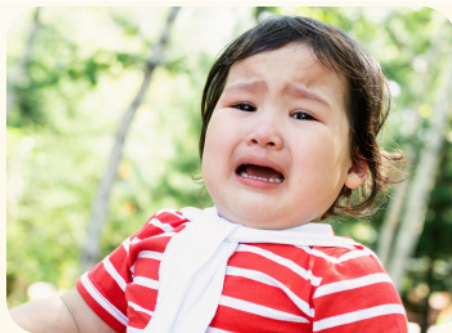


案例一：父母興高彩烈地為四歲的明軒舉辦生日會，當天明軒卻因小朋友吃了生日蛋糕上的士多啤梨而大發雷霆，大哭大叫之餘，還說要趕走小朋友，令場面甚為尷尬，也令父母甚為氣結。

## 為脾氣暴躁的孩子降溫

案例二：三歲的心悅哭著要留在公園多玩一會，但菲傭姐姐表示已玩得太久了，堅持要離開，並想抱起她離開公園，心悅便賴在地上，更動手打菲傭。晚上父母得悉事件，便對她加以責備，心悅像是很內疚，並向姐姐說：「對不起。」但類似事件已發生了多次，心悅在發脾氣時，總是一發不可收拾似的。



### 了解孩子情緒表達的能力

愈年幼的孩子的脾氣愈激烈是事實，因為他們不懂得如何表達負面情緒和發洩，既不懂控制，也不覺得要控制，他們只會用自己的原始方法—哭鬧、拍打自己，甚至碰撞自己頭部來宣洩，又或模仿一些成人的處理方法，例如大聲呼喝、拋擲東西，拍打對方等。由於年幼的孩子都處於自我中心期，不會理解對方的感受和需要，假如他要硬要留在公園，便不會理會其他，大哭大喊堅持自己的欲望。一般四歲以上的孩子會減少激烈的情緒表達，他們對不情願，不滿意的事情會用語言表達（即駁咀、吵架行為），哭鬧行為也是常有的，但激動程度會減少，他們會開始介懷別人看見他的醜態，如果五六歲孩子在不開心時，仍如二三歲的孩子般賴在地上或隨意動手打人，則家長需要多加注意和輔導了！



## 父母要心平氣和相待

不發現孩子脾氣暴躁的家長，首先要反省自己與孩子關係親密的人是如何發洩情緒。既然部份孩子發洩情緒的行為是來自模仿對象，成人自己在情緒控制做得不好，孩子也難知道如何恰當處理情緒。

孩子在發脾氣時，往往也引動父母的不耐煩情緒，尤其是父母覺得自己已用盡方法，包括已用了忍受與禁制的方法也無效時，父母的負面情緒也已去到頂點，在情緒控制不了的情況下，父母也暴躁了。

家長知道孩子未夠經驗和技巧去控制情緒，亦知道父母的暴躁行為會成為錯誤的學習榜樣時，不妨自己經常保持心平氣和的狀態，因為保持冷靜才能令自己用理性和客觀的態度處理孩子，或當自己開始有不耐煩時，讓自己離開現場，不要與孩子持續糾纏，不要抱著非要在此刻教導的態度，因為結果會是不歡而散，不單傷害了親子感情，更會令父母覺得自己管教孩子失敗。

讓自己做到有計劃地漠視孩子的暴躁行為，找個適當空間作深呼吸，飲杯水，洗個臉，是讓自己和孩子冷靜的好方法。



## 多角度了解孩子的需要

在當父母不是只把焦點放在孩子的不當行為上，而是換找出孩子發脾氣的原因，父母會看到孩子一直忍耐地等著吃蛋糕上的士多啤梨，但當心愛的東西被人搶去及吃掉，有不愉快的感受是人之常情。

父母可用說話回應孩子的憤怒，例如：「我看見你現在很生氣、很難過。過來讓我抱抱你好嗎？」如孩子願意則輕擁孩子入懷，輕聲鼓勵孩子慢慢呼吸和冷靜。這時，家長是不宜強硬禁制孩子哭叫，也不宜強迫孩子學規矩或立刻向對方道歉的，最少讓孩子情緒稍為平伏後，才告知他的錯誤和正確的處理方法。待孩子渲洩情緒及慢慢冷靜後才會更願意接受教導。

在平日的親子時間，父母可與孩子討論如何宣洩情緒，討論過激的憤怒行為的影響，也會令身邊人不高興的結果，孩子從中學習管理情緒的重要性，相比起在衝突時與孩子互相指責，這效果肯定比較為孩子所接受。

孩子可能已學了用大發脾氣來爭取所需和迫使成人的就範，成人必須在堅持所定立的合理規則的同時，亦要表示明白孩子的不快，當孩子知道發脾氣不會換來欲望的滿足，他們便會嘗試另一些方法。當孩子獲理解發脾氣的原因，得到父母的安慰，並懂得恰當發洩負面情緒，甚至懂得用言語描述自己的感受，暴躁脾氣便會漸漸遠離孩子。

