

跟孩子的心貼近

資料提供／衛生署國民健康局

許多小孩常用無理取鬧、破壞等行為爭取父母「注意」，他們寧可被注意，而挨打罵，也不願意被冷落！

我們慣於處理小孩的行為，卻不慣於處理小孩的情緒與感受。若只糾正了小孩的行為，等於拔草不除根，下次同樣的情形仍會產生。

傳統上，我們都傾向貶抑、否認小孩的負向情緒和一些心理上的需求。所以小孩子的生氣、煩躁、害怕、厭煩、嫉妒……，幾乎都會招來不好、不乖、壞的評語。電影「真善美」中，七個小孩藉著對家庭教師不停地作弄和欺負，來換取父親的「注意」，即使因此引來責備，他們也在所不惜。在他們這些

「不合理」的行為背後，事實上是隱藏著「合理」的心理需求和人人都可以理解的感受。

所以，當小孩有這樣的行為出現時，首先父母可以用「情感反射法」，就是用語言把他的情感、情緒狀態說出來。如果你一時無法確定他是覺得厭煩、無聊、生氣、害怕、傷心……時，你可以概括性的說：「來，讓我們談談，好嗎？」小孩在你溫暖與肯定的態度鼓勵下，那些隱藏在「不合理」的行為下的情緒或感受，就可以抒發出來或得到安撫了。

等事情平靜後，父母可以再告訴他情緒、感受都是很真實的東西，無論如何你都可以接受他的情緒和感受，但是無理取鬧或破壞的行為卻是不對的，何況這些行為並沒有辦法直接告訴父母孩子的感受啊！時時提醒他，大人小孩都會有負面的情緒，這是正常的，也需要宣洩和表達，並教給他一些安全、適當的紓解情緒的方法。

你們的心會更貼近。

