

幼兒發脾氣點算好？6 招助幼兒控制情緒



撰文：嬰幼兒心理發展協會心理諮詢師程衛強先生

「喜怒哀樂」是每個人都有情緒，幼兒也不例外。疫情下，父母在家工作，長時間與子女相處，自然也會面對幼兒發脾氣的一刻。我們要明白孩子能夠表達憤怒的情緒，對孩子發展自主性極為重要。當孩子踏入幼兒期時（約 2 至 3 歲），當中的發展危機(Developmental Crisis) 正是「自主性發展」和「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。要協助幼兒控制情緒，可參考以下六招。

模仿父母表達憤怒

另外，憤怒是一種常見的情緒，不但幼兒發脾氣，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表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，想減少幼兒發脾氣，幼兒控制情緒，協助父母得先留意自己的相處之道。



見招拆招 6 招助幼兒掌控情緒

還有甚麼方法可以協助幼兒控制情緒和減少憤怒的強度呢？Berkowitz 及 Thompson 有以下建議(Berkowitz, 1973; Thompson, 1990)：

1. 忽略有冒犯性的行為：
若幼兒發脾氣的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，當幼兒發脾氣，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，有助幼兒控制情緒。
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幼兒發脾氣的情況或事物：當孩子未完全建立一個自我控制的能力前，減少幼兒發脾氣的機會，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. 審視引起幼兒發脾氣的起因。

(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，你卻花上 10 分鐘向他解釋後果，似乎只會增加相方之間的衝突。

當父母決定了每一個情況的應對策略後，最重要的是一致性。簡單而言，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方案，不會這次使用忽略策略，下次卻使用責罵，容易令孩子混淆。其次，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。