

家有“小惡霸”怎麼辦？

教育暨青年局教育心理輔導暨特殊教育中心主任 梁慧琪 碩士

孩子如成年人一樣，也有情緒，他們的字彙比成年人少，所以較容易以脾氣表達情緒和需要，家長要多與孩子溝通，了解他們的感受，教導他們適當表達，減少日後因脾氣引發衝突或暴力行為的機會。

孩子發脾氣的原因很多，以下是一些較常見例子：

- 孩子渴求父母的關注，但若乖巧的言行吸引不到父母注意時，便會發動「扭計神功」或「反斗大法」來表達；
- 若孩子感到被忽視或被不公平對待，也會以脾氣或暴力表達不滿；
- 如做錯事會受到嚴厲責罰，孩子會先發制人，以脾氣展開權力鬥爭；
- 當孩子感到有壓力或力不從心，但欠缺能表達內在感受的語言時，也會透過行動（脾氣或打架）來發洩；
- 若父母平日習慣用暴力、打罵、呼喝等方式處理問題，孩子也會不知不覺模仿父母；

- 孩子平日喜歡看和玩帶有暴力意識的書報、電視、電影或電子遊戲，當中有暴力意識的內容會對孩子有潛移默化的影響。

參考的策略：

- 跟孩子訂立一些合理的生活規則，滿足他們渴求父母陪伴和關注的期望，孩子表現良好時，勿忘給予他們適當的注意、鼓勵和讚賞；
- 透過與孩子傾談，了解他們的內心世界，跟他們分析問題的因果，幫助他們了解別人的立場，並學習寬恕和調解；





- 孩子犯錯時聽他們解釋，容許錯誤，不要凡事責罵，這有助減少說謊和發脾氣的行為；
- 教導孩子適當宣洩情緒的方法，如利用一些形容詞(如：擔心、憤怒)說出感受，用文字或圖畫敘述事件，打枕頭或做運動把情緒發洩等；
- 家長也要以身作則，不要把情緒發洩在孩子身上；
- 多留意孩子平日觀看的電視、電影和報刊，不要讓他們沉醉在電子遊戲的世界，多安排他們和其他孩子玩耍，教導和培養他們輪候、分享和尊重別人等美德。

孩童的世界是充滿好奇的，他們喜歡東奔西跑探索環境，互相推撞與朋友玩耍，弄翻物品體驗自己的能力，大發雷霆試探父母的底線……他們不是惡意發脾氣，更不是刻意跟成年人作對，這只是孩子長大的歷程；不要責罵，因為這會為他們製造挫敗，妨礙他們的心理發展和創意，但家長必須清楚告訴孩子正確的做法，這是預防他們長大後亂發脾氣或出現攻擊性行為的重要工作。 100%

