



## 孩子常常不聽話 怎麼辦？

編輯先生：

您好！我兒子今年2歲，近日常常不聽話，越叫他不要做的事，他越做。另外，他遇到不如意的事，更會大發脾氣，又會大哭。請問我如何處理孩子這些情況呢？有勞編輯先生賜覆。

謝謝！

黎太

黎太：

您好！

首先感謝您的來信。您提出了一個很多家長都普遍關心，甚至正遇到的問題。兩歲的孩子正處於學習周邊事物的階段，其實有很多家長都不明白孩子的想法，每次孩子一做錯事，家長就會即時與孩子說：“不好！不要！不行！”，又或者與孩子說道理，這些做法會適得其反，

也會令家長的情緒受到影響。

面對孩子這些情況，建議家長注意以下事項：

### 1. 家長須控制自身的情緒

當孩子作出一些行為、發脾氣、哭鬧或不理人的時候，首先，家長須控制自

己的情緒，不應即時大聲責罵，應以冷靜的態度面對孩子。因為家長的情緒同時會影響孩子的情緒，孩子容易變得暴躁，不聽家長的說話，更可能以為大聲說話便可解決問題。

## 2. 瞭解孩子的動機

家長穩定自己的情緒後，須瞭解孩子作出行為、發脾氣、哭鬧或不理人的動機。有時候孩子未必知道這個行為是不對的，例如孩子很喜歡搶玩具，因為在他的世界，他不懂得分辨你我，認為所有玩具都屬於他。另外，有時候孩子哭鬧，未必是無理，可能是因為不小心弄傷，但又不知道如何表達。因此，家長應耐心瞭解孩子行為的動機，才可有效協助孩子。

## 3. 不要一直只說道理，可站在孩子的立場思考

兩歲正處於學習的階段，孩子未必完全聽懂家長說的道理，因此，孩子特別喜歡作出相反的行為，容易令家長失去理智。正如前述，孩子很喜歡搶玩具，因為在他的世界，他不懂得分辨你我，只認為所有玩具都屬於他的。因此，家長可以試著站在孩子的立場，瞭解他的需要。當家長知道孩子的真正需要後，自然可處理孩子的情緒。

## 4. 轉移視線

家長除了站在孩子的立場外，也可

以使用轉移視線的方法。例如，孩子不肯放開別人的玩具，家長可以與孩子說：“孩子，你看看旁邊，還有很多好玩的玩具未玩過，不如試下玩下其他玩具？”等等，當家長試了幾次後，孩子會開始慢慢懂得分辨你我，不再搶別人的玩具。

## 5. 不要使用負面語言

家長在教導孩子的時候不要常常使用負面的語言，如“不好！”、“不要！”、“不行！”、“媽媽說過多少次，不要這樣做！”等等，因其效果往往適得其反，令孩子用更激烈的方式表達。這樣，不但沒有解決問題，更會令孩子的情緒更強烈，如打自己、撞頭等等。

## 6. 疏導孩子的情緒

當孩子出現強烈的負面情緒時，家長應該保持冷靜，試著與孩子說：“我已聽到你的訴求，我明白了。”讓孩子的情緒冷靜下來，同時也可與孩子說：“等你好一點的時候，我們再說。”這個時候，孩子會較容易接受家長的說話。因此，家長面對孩子強烈的負面情緒時，不應以硬碰硬，而是以溫柔的方法教導，用心陪伴、聆聽孩子，讓其有安全感，這樣孩子便會願意與家長溝通，情緒也會穩定。

希望以上的方法能協助您陪伴孩子成長，祝您生活愉快！

編輯部