

家長如何應付 愛發脾氣的孩子

亂發脾氣就是把不滿的情緒及怒氣激烈地表現出來。如：尖叫、哭嚷、亂踢、亂打、摔東西、在地上打滾等。這種情況從孩子 18 個月大就可能出現了，但普遍是在 2 歲至 4 歲之間。若不防止，這種情況會被帶入到他的青少年時代。

● 形成原因

當孩子得不到他所要的東西時就會不耐煩和生氣，他也同時不知如何去控制他的怒氣。

1. 孩子學到發脾氣才是唯一能讓他如願以償的方法。
2. 孩子想引人注意。
3. 從沒耐性及易發怒的家長身上學來的。
4. 孩子疲累、飢餓或易被激怒。

● 如何防範

1. 照顧孩子的需要。如：睡眠、食物、活動等。
2. 以自己為孩子的榜樣。與其喊叫，倒不如教導孩子選擇其他解決問題的方法。
3. 不可對孩子有過度的要求或限制。
4. 鼓勵孩子適當的表達他的不滿。如：“我知道因為妹妹拿了你的書本讓你生氣，你可直接叫她把書本歸還給你而不要打她。”
5. 給孩子足夠的關懷與關心，讓他感覺到他是被重視的。
6. 當孩子能夠適當的處理怒氣時，應該獎賞他。

● 有效的建議

1. 保持冷靜，不要太理會孩子的發脾氣。若你為他的要求而讓步，以後他很有可能就以發脾氣做為得逞的舉動。你可以採取不看他，不理睬他，甚至走開。
2. 若孩子在公共場所發脾氣，把他帶回家或不引人注目的地方。
3. 當孩子做出對自己 and 別人有破壞或危險性的舉動的，要阻止他或是把他孤立於房間裏。
4. 設立一種獎賞的制度來讚賞他在每兩小時內沒發脾氣。如：以星星做獎賞。
5. 把孩子安放在房間裏讓他自個兒哭，直到靜下來為止。
6. 利用相反心理學，叫孩子哭大聲點，誇張點。
7. 教導孩子以適當的方法用言語來表達他的怒氣，如：“我知道你為了不能在飯前吃糖果而生氣。”

● 盡量避免

1. 在孩子生氣時，嘗試與孩子解釋為何他得不到他所要的東西，因為在生氣的時候，孩子無法接收你的解釋。
2. 懲罰、批評、恐嚇、羞辱、喊打等，這會使你掉入權力糾紛，並且誤導孩子這些消極的解決問題的方法。