

幫助孩子發展自我控制能力

孩子鬧情緒時，父母也難免會有情緒，此時該怎麼做？

周玉筍（彩虹愛家生命教育協會經營發展部主任）

Q 我那三歲半的孩子，無論去公園或麥當勞，總是不肯回家。我不願強迫他，但最後還是得使出殺手鐮——『你不走、我走了』或『再不走、不要你了』……看著孩子哭哭啼啼的跟在後面，覺得這樣做似乎不對，但又不能讓孩子予取予求，我該怎麼做？

A 您提的這個問題，的確讓父母很傷腦筋，該如何處理呢？

一、先處理自己，再處理孩子——就不會用情緒控制孩子！

用情緒控制孩子，確實是不好的管教模式，因為，孩子也學到用情緒掌控我們或得到想要的。只是孩子鬧情緒，自己也難免有情緒。所以不妨先處理自己失望、挫折等情緒。首先，切勿在這時批判自己是個失敗、無能的母親，或是現在管不住，長大還得了……，其次，也不批判孩子又來了或怎麼那麼『魯』（台語固執之意）……，而知道這是孩子學習與人互動或遵守約定的過程。這樣您就不會將傷心與焦慮都宣洩在孩子身上，而孩子也不會在您發脾氣時才聽話。

二、尊重與了解孩子的發展——就不會陷入無助的情緒中！

社會心理學家艾瑞克森說人類有八個發展任務，『自主』是其中的一項，發展期約在一歲半至三歲。若您了解這個因素，就不易陷入自己失敗或孩子不聽話的迷失中。然而，如何發展自主呢？艾瑞克森建議：給孩子安全的範圍自由探索，並經歷後果。這是父母常面對的管教挑戰，學習溝通讓孩子自我負責，將奠定日後親子互動的基礎。

三、運用『同理與選擇』——讓孩子自我負責，並在『限制』中學習尊重他人！

依據艾瑞克森的建議，您不妨參照下列的處理過程：

1.在『同理』中，讓孩子感受您的了解及反映他的需要：試想孩子為什麼不想走，大概是想多玩一會。因此，我們可以先同理孩子：『很好玩，想多玩一會，對嗎？』讓孩子看見自己的需要。

2.在『限制』中，讓孩子理解現實的環境或他人的需要：接著，若您希望孩子遵守約定，則需要告知他：『但我們約定的時間到了，我們要離開了』。

3.在『選擇』中，讓孩子建構遵守約定的能力與學習負責：再則，您可以提供孩子處理情緒的方法並讓他選擇，例如：『你可以選擇再玩五分鐘或一分鐘』或『你選自己走或我抱你』……。您會發現，堅持界限不是為了控制孩子，而

是幫助孩子發展自我控制的能力，且在『選擇』中，完成孩子對自主的需要及發展。

最後，一定要『**增強**』孩子的正向行為。當孩子離開心愛的遊戲現場時，您可以說：你是一個『說到做到』的好孩子，以及我欣賞你可以控制自己……等（配合您的教育重點）。在您的『鼓勵』中，孩子不僅經歷遵守承諾的成功經驗、強化自我的能力，更是建構良好親子互動與溝通的正向模式。