



臺北市天主教光仁國小輔導資訊 2021 年 02 月

打罵都沒用，和折磨人的孩子來場約會吧！

作者：許嬰寧 諮商心理師

「我快要抓狂了，我的孩子最近每天都惹我生氣！」

「我好怕自己變成天天發火的那種媽媽！」

「我忍不住打了孩子，他好像嚇到了。」

「孩子一直講不聽，我罵到都累了。」

孩子到了一個年紀，不再是小時候吃飽睡、睡飽吃的天使，開始讓父母頭痛、發飆、天天在數一二三的時候，你如果發現自己的情緒經常爆炸，自己都快要不認得自己，也不喜歡自己天天都在發飆的樣子，甚至懷疑自己，是不是有時候情緒已經不合常理，一點小事都可以激怒到你，對其中一個孩子的怒氣，輕易地就會讓你遷怒到另一個孩子身上時，父母要留意，和孩子的關係是不是快要被負面情緒佔滿了。

1. 用孩子的語言說明

管教時，盡量**具體**、**淺白**，用孩子可以理解的範圍說明，避免用孝順、懂事、沒用這類廣義的詞彙，這類詞彙會讓父母自己都覺得越講越氣，而孩子也會因為詞彙不足而消化困難。

2. 孩子做錯時，就事論事

盡量**聚焦在當下事件**，不擴大解釋孩子的行為、不要悲劇思考孩子的一次性錯誤，必定導致未來多次錯誤，即使父母有此擔心，也盡量**聚焦在當下**。

3. 不要遷怒第二個孩子

父母情緒高漲時，通常其他孩子也會特別敏銳，避免讓其他孩子也一起遭殃，儘量**不要剝奪其他孩子的行程或需求**，也是就事論事的表現。

4. 父母適時走開冷靜

父母也是人，很難要求自己情緒總在平衡的範圍，除了育兒壓力，有時候還有照顧長輩的壓力、經濟壓力、夫妻關係等，如果感覺自己狀況不好，可以**適時給自己一些單獨消化的時空**，保養好了再出發。

5. 一二三沒有用時，改用鼓勵

對著孩子總是數到三、一二三，如果這招沒有用，就表示要改變方式了。而不是提高聲量、也不是更加嚴厲。可以**改成用鼓勵**的方式，來引發孩子的誘因，讓他覺得有機會得到肯定，而不是個只會惹父母生氣的孩子。

6. 來場與孩子的約會吧

千萬別讓你跟孩子的相處時光，扣除了吃飯睡覺外，充滿了要求、生氣、催促、檢討和冷戰，父母有時候為了讓孩子快點吃飯、快點洗澡、快點準備上床睡覺，於是相處總在不愉快當中度過，無形累積了親子間的負面能量，**利用週末**，和孩子**來場沒有時間壓力的約會**吧，放下平常的期待，**製造正面經驗**，給彼此一個輕鬆的回憶。

孩子再怎樣可惡，也都不是生來就這麼使壞，如果把孩子當成給自己找麻煩的壞人，只會讓自己看孩子愈來愈不順眼，對關係沒有任何幫助。父母再怎麼心急，也從來不是存心找孩子的缺失，只是當我們被情緒所控制的時候，就越來越難看見孩子的可愛之處。

在孩子開始越來越多意見、經常闖禍、自制能力不足的時候，除了管教和處罰，建議和孩子來場單獨的約會吧！做孩子愛

做的事、吃孩子愛吃的東西，和他討論他想說的，與他共度美好時光，撇下他做錯的事情，放下父母的情緒，讓孩子還能靠近你，讓負面情緒稀釋，調和一下父母抓狂後的情緒衝擊，是非常可貴且具有時效性的。

在孩子長到可以完全自主之前，別讓孩子從心裡躲避你。

★作者：許嬰寧 諮商心理師：

畢業於美國哈佛大學、哥倫比亞大學研究所，專長為人際議題，情緒困擾，親子關係，興趣為運動、旅行及鐵人三項。

★本文章轉載自初和心理諮商所網站：

<https://www.true-heart.com.tw/parent-child-11.html>



感謝您的閱讀！祝福您闔家平安喜樂！