

為甚麼孩子做出挑戰家長的行為？



撰文：嬰幼兒心理發展協會
心理諮詢師程衛強先生

「孩子故意做出挑戰你底線的行為嗎？」
「孩子的行為跟你的意願完全相反嗎？」
「孩子怎樣罰都不怕，還好像愈罰愈『曳』！」

這些都是你的寫照嗎？很多時候，父母們都會為孩子的行為而操心不已，但其實孩子行為的背後，可能有著不同的情緒，例如孩子可能因為爭寵而故意作出反叛行為，又或因為想得到父母的關注，而作出不當行為，如果這樣的話，可能會「愈罰愈不聽話」！

美國著名的情緒心理學家 Plutchik 指出，我們有 8 種基本情緒 (Plutchik, 1993)，包括接納、預期、厭惡、憤怒、悲傷、恐懼、快樂及驚訝，這些情緒會按「情緒鏈 (Emotion Chain)」表現出來，包括：（一）刺激、（二）想法、（三）情緒、（四）行為和（五）效果。

舉例說，哥哥見到媽媽在照顧年幼的妹妹（刺激），不禁想到媽媽可能只愛妹妹而不再理會自己了（想法），因此出現悲傷和憤怒等情緒（情緒），於是便故意搗蛋（行為），結果媽媽放下妹妹在嬰兒床，然後「處理」哥哥（效果）。在哥哥的眼中，媽媽總算放下了妹妹，因此，該行為達到效果。



年幼的孩子未必能透過語言表達自己的想法，所以父母要了解其背後的原因，可能有點困難。其實，我們可以透過安撫孩子的情緒，並留意有關行為發生的模式，便可以改善其行為。

舉例說，哥哥每逢看到媽媽照顧妹妹就會出現不當行為，這可以推測得到哥哥是希望得到媽媽的愛。因此，媽媽可以平衡一下與哥哥及妹妹的獨處時間，讓哥哥感受到媽媽也是愛他的，也可以邀請他一起去照顧妹妹。如果被忽略時就會有不當行為，這可能是引起父母關注的一個技倆，父母可以在不當行為未出現時就給予關注，但當不當行為出現時，就以故意忽略的技巧回應，以讓孩子明白，不當行為並不能引起關注。

只要知道孩子的行為原因，對改善不當行為有莫大的幫助。想知道更多有關資訊，可與我們聯絡。