

子女發脾氣，父母怎麼辦？

孩子自兩歲起學習表達想法與情緒，但由於發展尚未成熟，較常用哭鬧尋求幫助或安撫。面對子女的脾氣，許多父母第一反應是制止或控制場面，然而家長越急着制止，孩子的反應卻越激烈。本文將從心態與方法兩方面着手，為家長提供實用的應對策略。



兩大關鍵心態

坊間應對孩子發脾氣的文章不少，但大多聚焦處理方式，對家長心態較少著墨。其實，親子的情緒容易互相影響，當父母因子女發脾氣而焦慮或憤怒時，孩子往往能從表情、語氣甚至身體語言中感受得到。因此，若家長能夠保持心平氣和，一方面能給予孩子穩定的力量平伏情緒；另一方面可避免孩子利用家長的慌亂，變成逼使父母就範的籌碼。

另一關鍵心態是釐清課題與責任。「課題分離」是心理學家阿德勒個體心理學中的核心概念，指區分自己與他人的問題，專注處理屬於自己的責任。應用在親子關係上，即提醒家長：孩子發脾氣有許多不同原因，例如疲倦、飢餓、情緒調節能力未成熟等，非因他們天性頑劣，或是家長管教失當的證明。孩子情緒爆發是他們要學習的課題，家長的責任是從旁引導，而非將他們的情緒視為自身的失敗。這種心態對 SEN 兒童的家長尤其重要。由於 SEN 兒童學習情緒調節往往需要反覆練習，家長若受孩子情緒影響而陷入焦慮或自責，便難以回應孩子的需要並理性處理問題。課題分離可以幫助家長在情緒風暴中穩住自己，以平和的心態陪伴孩子學習調節情緒。

三大實用處理方法



當家長的情緒平靜下來後，便可以嘗試以下三個方式處理子女的脾氣。

一、先穩定情緒，再處理行為。當孩子情緒激動時，不宜進行理性對話。家長可先回應孩子的情緒，例如說：「我知道你現在很生氣」，讓孩子感受到自己的情緒被看見，再給予他們時間冷靜下來。若身處公眾場所，家長可先帶孩子到人較少的地方，減輕自己因旁人目光而產生的壓力，亦有助孩子消化當下情緒。如果孩子願意，爸媽亦可給予擁抱和安慰，讓孩子知道即使父母不認同其行為，也不會收回對他的愛。待孩子情緒稍為平伏後，再慢慢討論行為問題，往往會比直接對抗更有效。

二、保持界線一致。接納情緒，不等於接受所有行為，更不代表妥協。孩子需要知道，即使哭鬧，結果也不會因此改變。爸媽可以告訴子女：「你可以傷心，也可以哭，但我們今天不買糖果這個決定不會變。」如果父母因孩子哭鬧而讓步，孩子只會學習以情緒控制大人；相反，當孩子明白規則不會因哭鬧而改變，他們便能逐步建立面對失望與挫敗的能力。

三、事後討論與修復。無論衝突當下的處理是否理想，家長亦可與子女進行事後討論。例如問：「剛才你有甚麼感受？下次我們可以如何處理得更好？」透過討論，孩子能學習用語言表達情緒，親子也能一同摸索適合雙方的處理情緒模式，建立更正向而有效的溝通渠道和解決問題的方法。

摘錄自：黃巴士

<https://www.yellowbus.com.hk/>2026年6月26日

