

當孩子發脾氣，我們應該怎樣回應？

當孩子哭鬧時，你有否試過煩躁地喝止：「唔好喊！」當孩子頂嘴時，你會否忍不住提高聲線鬥大聲？甚至忍不住體罰，哪怕只是「輕輕地打手板」？事後是否感到心中愧疚，卻又無力地不知如何改變？特別是在公眾場合，很多家長怕被標籤為「唔識教」或覺得「家醜不外揚」，焦急之下只想快快令孩子安靜。但越着急，我們就越聽不見孩子行為背後的訊息。



這是一個一家三口的日常家庭故事：一位正在學習表達情緒的幼兒，以及一對正在學習聆聽情緒的父母。一位小朋友在公園玩耍時，突然大哭大鬧。但這次媽媽沒有喝止他，只是溫和地說：「你想點樣做？你唔話畀我知，我哋唔識㗎。」並與爸爸一起，鼓勵兒子講出感受，聆聽他的需要。幾分鐘後，小朋友慢慢說出自己的要求，情緒也逐漸平靜下來。故事的主角—爸爸阿卓和媽媽 Apple，與他們的四歲獨子是香港救助兒童會「從心所育」計劃的參加者。阿卓和 Apple 坦言，自己小時候經常被長輩責罵，情緒不被理解。當成為父母後，發現自己的成長經歷會影響養育兒子的方式，決定要打破這種打罵教育的惡性循環，學習正向管教。



相信所有家長都愛錫孩子，不過有時生活迫人，壓力太大時，便不自覺地選擇以高壓地方式平息子女的情緒。當情緒被壓住，行為可能暫時停下來；當情緒被看見，孩子才有能力學習。在「從心所育」的課程中，我們常用「冰山」作比喻——「發脾氣」只是冰山露在水面上的部分；水面下，或許是失望、挫敗、疲累，或是「媽媽，你仲可唔可以理吓我？」這樣的需要。與其急於糾正行為，不如先回應和理解情緒爆

發背後的原因。例如，可以試試對孩子說：「你而家好嬲，係咪因為有困難？」、「媽媽聽到你好唔開心。」當孩子感到被理解，情緒自然會慢慢平復，更願意合作與學習。



家長或許會擔心：「咁溫柔，會唔會令小朋友無規矩？」其實正向管教強調的，是家庭溫暖與規範界線並重。在看見孩子的感受同時，也清晰地告訴他，甚麼可以做、又有甚麼不可以做。計劃亦教導家長利用兒童友善的工具和語言，幫助孩子認識情緒。例如問問孩子：「今日你嘅心情係咩顏色？點解會有咁嘅心情？」紅色可能代表生氣，藍色代表傷心，幫助兒童表達感受，也讓家長更易理解孩子情緒背後的原因。

有趣的是，爸爸阿卓發現，當自己學會聆聽孩子的聲音後，與太太的關係也改善了。「以前只想解決問題，而家知道要先關心感受。可能攬一攬佢已經足夠。」因為育兒從來不只是「家長養育孩子」，家長也可以一同成長，藉非暴力溝通重新認識自己，改善整個家庭關係。

《強制舉報虐待兒童條例》已經生效，但法律始終是最後一道防線。作為父母，我們都不希望孩子要靠法律才獲得保護。真正有效的保護，應從日常開始：用溝通取代斥責、用尊重取代懲罰、用清晰而一致的界線取代威嚇，因家庭衝突升級至虐兒的風險就會減少。沒有人天生就是完美父母，家長同樣需要練習與支援。一切都是為了讓孩子在尊重中成長。

摘錄自：黃巴士

<https://www.yellowbus.com.hk/>2026年3月24日

