

# 教養問題Q&A

## 幫孩子的情緒開一扇窗

亦娟和小莉常玩在一起，兩人算得上是好朋友。星期天，亦娟的小阿姨送給她一枝仙女棒；第二天，她就迫不及待地帶去學校給小莉看。亦娟說：「我們來玩公主和王子的遊戲。」小莉馬上贊成：「好棒！我來當公主。」亦娟卻抗議：「不行，我要當公主。」小莉不高興地反駁：「我先說的！」亦娟也不甘示弱的說：「仙女棒是我的，我才是公主。」小莉哭喪著臉：「你不公平，我討厭你！你是世界上最醜的公主。」

### 愛爭執的年紀

孩子到了六歲左右，這樣的場面是滿容易發生的。一般說來，這個年紀的孩子，在語言和動作上都會有粗野的時候，也顯得比較愛爭論，容易激動。他們在許多場合裡總是喜歡指使別人或想要贏，而輸的人往往會怒氣沖沖的離開。您注意過嗎？當孩子與別人怒目相向時，男孩子比較常動用拳腳，而女孩子則喜歡惡言以對。

心理學家指出，大多數孩子此時已能瞭解打人、踢人等攻擊行為是不好的，所以他們也會試著用「說的」來表示自己的憤怒。然而，一旦表達成了無禮、嘲弄和誹謗的言辭時，所造成的傷害，恐怕不亞於肢體上的攻擊。

### 協助孩子疏導情緒

五、六歲孩子的社交能力原本已經向前邁進一大步，不過在情緒表達上還不是很穩定。當他面臨衝動與爭執時，壓抑情緒並不恰當。如何幫助他疏導情緒，同時又不用動作或語言來傷人呢？建議您在日常教養中要特別留意下面幾項原則：

- 讓孩子有機會看到父母如何面對衝突，學習理性的就事論事，而非任意做人身攻擊。
- 讓孩子瞭解用惡毒的語言傷人跟打人同樣是不好的攻擊行為。與其罵對方醜，不如明白說出「我很生氣」，更能表達自己的意思。
- 如果您教導孩子不能因別人惹你生氣就揍人，那麼，也應檢點自己是否因孩子惹您生氣就打他。
- 當孩子們玩以手代劍、追打的遊戲時，如果能設定一些遊戲規則，使彼此不造成傷害，對孩子而言，也是一種渲洩的方式，甚至能學會哪些行為該適可而止。
- 當孩子有爭執時，別忙著當裁判，給孩子一些自我解決的空間。例如：「既然兩個人都好想當公主，有什麼方法才可以都當公主呢？」當孩子在考慮解決方法的同時，也就是在學習如何協調了。

### 給孩子一生的財富

醫學上統計，現代人生活步調緊張萬分，精神疾病的比例提高，如果孩子能從小學習平和地處理爭端，或是能從其中找回平靜，不迷失在憤怒中，那將會是他一生的財富。