

小孩哭鬧不休！心理師教：如何理解兒童脫軌行為的背後原因

作者：[王芊凌](#)

孩子教養一直是父母不斷學習的課題，在成長的階段中，兒童勢必可能出現脫軌的行為，除了老一輩習慣用權威式教養打的、罵的以外，臨床心理師也鼓勵家長，用四個步驟拆解孩子的思維，找到問題根源外，一起尋求解方。

合理管教 VS 不合理管教差在哪？

兒童在發展過程中，大腦的前額葉還沒發展完全，不能有效控制自己的情緒，因此當衝突事件發生當下，家長應更冷靜來處理。常常在討論合理與不合理的管教，到底兩者有什麼樣差異？

王淳慧臨床心理師解釋：「合理的管教是以孩子為出發點，你的期待跟要求都是善意的，而且是孩子需要，管教會是以正向的方式，會用『行為後果』來告訴孩子的界線，行為後果指的是當你做了這件事情，必須為自己負起某些責任。」

反觀不當管教是以成人為出發點，像是有些家長總說「我是為你好，這樣做會比較好。」這樣的管教常常以負向且不當的處罰，很多父母用打人處理孩子，「我打你是因为你打人」，但這樣行為同時也在告訴孩子是可以打人的。

在管教的過程中，父母的態度是很關鍵，王淳慧提到：「合理的管教態度應該是一致，不當管教則是反復無常，反復無常會讓孩子失去安全與可預期性，容易讓孩子變得很焦慮。」

父母需保持一致態度！避免反覆無常

王淳慧分享自己曾經經手的個案，有一名青少年跟媽媽吵架後攻擊媽媽，學校老師聽到這件事情後很訝異，因為老師說看不出來孩子有攻擊行為，因為他在學校是一個很乖的孩子，但為什麼出現攻擊行為？經過心理師深入的討論後，青少年說：「媽媽以前想要打我都可以隨時打我，我抓不到他什麼時候高興、不高興，我現在長大為什麼不能打回去。」

青少年在兒童成長的過程當中，充滿很多不安全感、焦慮，沒辦法抓到媽媽的規則，面對不當管教的反應，長大之後就會想要反擊回去，造成憾事發生。

循序漸進化解問題！親子「同找解藥」

面對每一次的衝突線時間，家長可以記得口訣第一步「同找解藥」，家長跟孩子一起找解藥，但在同理安撫孩子情緒前，其實最安撫自己的情緒、覺察自己狀態，若在疲憊時很容易有些壓力，盡量讓自己處在在平靜的狀況下再來安撫孩子。

家長可以帶著孩子離開刺激的環境，當孩子很衝動時，我會帶他的房間讓他冷靜，我不會在旁邊講話，或是告訴他「我等下再回來陪你」，可以把它轉移到其他專注力。王淳慧強調：「當孩子在情緒當下是不管任何人，你即便跟他說道理，孩子大腦是關閉的絕對不會聽見，無法接受大人的任何說理。」

當情緒穩定下來後，第二步驟要找原因，當孩子出現打人、說謊、頂嘴、哭鬧、拒絕合作等行為，近一步了解背後的原因，是因為需求不滿、挫折、覺得自己被侵犯、想吸引關注、害怕被責罵，根據原因來對症下藥，是否需要先滿足他某些需求，或是告訴他怎麼做可以達到他的需求。

多些鼓勵取代懲罰！讓孩子自己找解方

王淳慧認為：「找原因非常重要，才可以跟孩子共同討論並解決問題，你很明確告訴小孩這個行為問題，思考說如果有什麼需求。」舉例來說，「你真的很喜歡這樣玩具，可透過其他方式獲得，不是用偷竊」，告訴孩子可以用存錢或是用勞動來換取，找解方時盡量多讓孩子來思考。

因為當孩子想出來解方時，他自己才有能力做到，同時孩子也會知道這是他自己說出口，必須自己要做到，接著將這些想法具體化。過程中，父母不忘多鼓勵孩子，如果孩子承認他跟我說他有說謊，我一定跟他說「要承認錯誤其實是不簡單」，雖然我不同意這樣的行為，但我很欣賞你。

每一次的親子衝突都是彼此學習好的時間點，家長用其他方式開始嘗試理解孩子脫軌行為的背後原因，多一點的彼此交流，都能轉化成更好成長的養分。