

孩子愛抱怨、愛耍脾氣 父母該如何回應？

2024 年 12 月 12 日/分類：[教養新觀念](#), [教養育兒文章](#), [最新文章](#)/作者：[天才領袖團隊](#)

「吼～為什麼又叫我去做，不公平！」「功課好多好煩喔！」，許多孩子很愛抱怨，抱怨父母、抱怨不公平，有時抱怨完了還會耍脾氣，這常會讓大人教到很生氣，耐心都被磨光！其實抱怨是會傷害大腦的，抱怨會導致大腦內掌管問題解決能力、記憶能力與心智功能的海馬迴區域縮小，經常抱怨會讓大腦傾向「負面思考」，會影響情緒處理與情緒調節的能力，抱怨的同時就是在傷害健康！除此之外，愛抱怨的孩子，會影響人際社交，沒有人喜歡聽到抱怨、負面的語言。當孩子出現抱怨行為時，大人的引導很重要，一起來看看孩子愛抱怨的原因，以及該如何引導。

孩子抱怨 常見的狀況有以下幾種

- 1、抱怨爸媽不公平、抱怨手足
- 2、叫他去做事就開始抱怨
- 3、抱怨爸媽管太多
- 4、抱怨自己不能做，但別人都可以
- 5、很愛跟別人做比較
- 6、抱怨玩不夠、時間太少
- 7、抱怨做不好都是別人害的
- 8、常常會負面思考、說負面的話
- 9、遇到困難總是先抱怨或逃避
- 10、常抱怨為什麼要做到標準？

孩子「愛抱怨」的四原因

一、2-4 歲：抱怨

想要控制 引人注意

孩子到 2-4 歲這個階段，大概開始學會說話，並開始發展自我意識，會變得喜歡抱怨，即使無法將句子說得完整，但會用一些聲音表達自己的想法，他們常抱怨是因為希望事情按照自己的方式進行，並希望吸引父母的注意力。

回應方式

小孩的抱怨往往是希望想要自己有控制的勸力，並得到大人的注意，面對這種情況大人要表現的有耐心，讓孩子知道大人沒有忽略你，並且適時給予選擇權，讓孩子感受到控制感，另外當孩子有正向行為時，可以多讚美他們的表現，減少他們透過抱怨來吸引注意的需求。

二、4-6 歲：愛抱怨

想要改變 想有人陪

進入 4-6 歲孩子的語言能力與社交需求逐漸增強，他們透過抱怨來表達自己對現況的不滿，想要改變，希望獲得更多陪伴與支持。

回應方式

有時候小孩抱怨是對目前的狀況不滿意，是需要大人幫忙他們改善，例如感覺累了、肚子餓，建議大人用溫和的語氣，示範給小孩看如何表達會更好；而有時候小孩愛抱怨是在傳遞希望大人可以多陪陪自己，建議可以安排親子專屬時間，每天花些時間與孩子單獨相處，可以一起讀繪本、畫畫、玩耍，讓他感受到大人滿滿的關愛。

三、6-8 歲：愛抱怨

不會「表達情緒」 想被理解

6-8 歲的孩子情緒詞彙量、情緒辨識的能力還未成熟，無法完全掌握如何有效表達內心感受，他們會透過抱怨的方式來表達他們的情緒，同時希望大人理解。

回應方式

當孩子抱怨連連，「這積木好爛，難玩死了」，其實大人都知道孩子是因為組不好而挫折、抱怨，如果這時大人禁止孩子抱怨、直接責備，孩子就不可能把自己的感受說出來，下次再遇到同樣的問題，還是會透過抱怨的方式去表達。

因此，聽到孩子抱怨，第一時間應該是讓孩子學會用正確的方式表達自己的情緒，鼓勵他們說出真正的感受，例如「我知道你很想把積木組好，但卻一直組不好，所以感到很挫折、難過，對不對」。很多時候孩子抱怨只是要讓大人注意到他，讓大人知道到他遇到困難或感到不舒服，所以大人要教孩子用適當的方法表達，幫助孩子辨識情緒，將他的感受說出來，很多時候大人這樣回應，就能將孩子的情緒降下一大半。

四、9-12 歲：愛抱怨

無助感 逃避心理

到了 9-12 歲，孩子的自我認知逐漸成熟，但面對困難時還是可能會產生無助感或逃避心理，他們的抱怨往往是情緒壓力的出口。

回應方式

「很熱耶！」「媽媽，我這樣穿不舒服！」如果孩子總是這樣抱怨，記得反問孩子「那你覺得現在應該怎麼辦？」大人很容易為了終止抱怨，直接說出解決方法「熱就把外面那件脫掉呀！」但這樣做並未教會孩子主動解決問題，直接告訴孩子，容易造成孩子產生「習得無助感」，也就是遇到事情習慣說我不行、我不會，等這別人來幫他。孩子愛抱怨，很多時候是沒有解決問題能力，所以爸媽要鼓勵孩子找出解決方法，動腦想想，適時引導但不直接告訴方法，也讓他們感受到解決問題的成就感。

給爸媽的直播精華

Tip1

孩子愛抱怨的負面情緒，多半不是在針對父母，而是他不知道如何表達挫折

Tip2

家庭的關係變得不親密，孩子抱怨的負面情緒會變多

Tip3

孩子抱怨時，要試著去了解他真正想法，如果只是責備，很容易落入親子衝突的惡性循環中