

孩子對立反抗怎麼辦？

兒童青少年精神科

許兆璋 醫師

如果孩子時常出現與大人們頂嘴爭辯、故意唱反調、在課堂上公然反抗或挑釁老師、不聽從指示或遵守規則、故意擾亂或激怒他人、把自己的過錯歸咎於別人身上、情緒經常暴躁易怒、常常與同學吵架甚至動不動就打架、有很強的懷恨報復心態等反抗、不服從、敵意和對立的行為，都屬於「對立反抗」的表現。

這些孩子對刺激的情緒反應度較高，也表現較差的挫折忍受度，對於大人們的規定或限制似乎都有破解的方法，認為自己和大人是平等的，他們想要擁有跟大人一樣多的權力，因此常見他們為所欲為，不願和家長或師長討論，甚至認為這可能是不必要的。他們覺得誰也不能控制自己，沒有人可以強迫他們做任何事，也因此若他們吃虧而憤怒時，也可能會不惜回以報復，創造出另一個更令人頭痛的問題。至於問他們為何惹這麼多麻煩時，他們的理由幾乎相同：「不是我做的，我又沒有錯，是他或他們不對」或是「我不知道為什麼每個人都愛找我麻煩」，「反思」對於這群孩子們來說似乎沒有帶來任何紓解，他們也較難從錯誤的經驗中去學習到教訓，不能了解自己的某些想法對自己和別人是好的。他們為了只要能達成目的，忽略、逃避是他們擅長的策略，他們堅持只要忽略你的問題夠久，你就沒辦法了。權利和負責任也是他們一直無法理解的地方，因為這兩者對他們而言是不同的東西，湊在一起是說不通的。到了青少年前期或青少年期，他們開始重視同儕的想法更甚於父母，他們的叛逆某部分是來自於比較班上更為叛逆的楷模而模仿形塑的，同儕的存在某部分對他們來說，有時候是一種支持他們更叛逆的力量。

因此對於孩子的「對立反抗」行為，有幾點建議提供給家長和師長做為參考：

1. 平靜自己的情緒來看待問題：家長和師長面對孩子「對立反抗」的行為，難免會情緒激動生氣起來不能接受他們的表現，當下我們需要提醒自己，孩子在激動生氣的情緒中是無法理解或很難想通一些事。我們應該盡量避免立即性的情緒和言語的發洩，如果真的難控制也可以選擇離開現場沉澱、冷靜自己的情緒後，讓彼此有一些時間和空間緩和衝突後，重新思考下一步怎麼做再回來處理他們的問題。
2. 先用同理關懷的語言和文字來和孩子溝通問題：家長和師長有時若擔心自己和孩子面對面再次刺激彼此的情緒造成衝突，可以善用紙條、留言板、Facebook 或 LINE 的對話，使用較能和緩對立氣氛的文字給他們時間來回應你，例如：「孩子，我知道你很生

氣這件事情，我們剛剛對彼此的態度和口氣都不好，希望我們都先調整情緒，給你一些時間，我會等你願意談這個事情的時候，我們再來好好討論。」

3. 調整心態、各退一步來增加溝通討論的機會：家長和師長可以先將想要好好「管教」孩子的心態，調整成「了解」孩子在想什麼或想要「溝通」什麼事。如果他們也有退一步願意進入溝通討論的階段時，暫時忍讓他們不禮貌、不在乎或無所謂的表現，把想對他們的說教、講道理和威迫的方式，改變成讓他們感受到我們想陪伴、傾聽、了解和尊重他們的態度，可以漸漸改變他們原先擺出「對立反抗」的姿態而增加更多溝通討論的機會。
4. 使用口語和非口語的策略來改變孩子的態度和想法：家長和師長可以用同樣水平的高度姿態、堅定緩和的語氣，讓孩子感受到我們的誠懇和堅持的心，也試著讚美孩子的優點或誠實，欣賞他們想要改變的嘗試，這會讓他們解除一些自我防衛。我們可以從孩子原始的問題來做延伸，試著和孩子一起腦力激盪，最後再帶回孩子自己的本身問題上去做比較，增加他們一起處理問題的參與感。讓孩子了解本身的行為帶給自己和他人什麼影響、為何需要改變、如何改變，例如若孩子不願意改變，那會帶來什麼樣的後果；若是孩子願意改變，可以有什麼替代性的想法，可以用什麼具體的行為來替代「對立反抗」的行為。
5. 檢視家庭環境和人際互動的問題：有部分孩子「對立反抗」的行為表現，是與高壓、不一致、忽略型的家庭撫養方式有關。當一個家庭的結構出問題時，我們常會看到孩子先顯現出問題。
6. 若是孩子個性很倔強，一向喜歡挑戰規矩和限制，那家庭結構性的問題會讓這現象更明顯。例如有些會攻擊別人的孩子，可能與來自於常常叫罵、體罰和家庭暴力的家庭。家長和師長可以檢視孩子所處的家庭結構是否健全，例如幾項是最基本的包括：父母間的關係、婚姻狀態、心理健康狀態、物質濫用等，都是重要的考量因素。
7. 尋求醫療專業人員的幫助：若是孩子伴隨著不專心、過動、憂鬱焦慮的情緒和其他品性行為的問題，對於每種問題的處理方式亦不同，所以最好尋求醫療專業人員的評估再來決定如何處理。

對待這些「對立反抗」孩子，不論在家庭、學校教育中都能因材施教，去發現孩子的優勢，並且導正他們的問題，讓他們的優勢不會因為他們的問題被隱藏而失焦。另一方面，父母還能做的就是改善家庭環境和家庭互動的問題，並促進家庭成員的相互理解及幫助，如此也能預防和減少孩子「對立反抗」行為的發生！