



## 孩子愈罰愈反抗 如何是好?



**Q：**我的女兒四歲，經常發脾氣，每當我安排不合她心意時，她會放聲痛哭趴地，甚至將頭撞牆。我和丈夫試過軟硬兼施，均不奏效；最近丈夫曾懲罰她，如罰站、罰不准說話，甚至扭一下耳朵，但她反抗更強，氣得丈夫也跟她大叫起來，如何是好？

**A：**就以上個案，爸爸以懲罰方式對待女兒，但她反抗更強，而爸爸又會跟她大叫起來，這不是懲罰方式本身的問題，而是父母用懲罰來宣洩心中的怒氣。

### 千萬不可用手打孩子

家長作出懲罰之前須檢討自己的動機，平息怒氣，不能因受了委屈，心情欠佳而發洩在兒女身上。懲罰前必須讓孩子明白他受罰的原因，讓他口服心服，承擔犯錯的後果。但家長千萬不可用手打孩子，因為手是用來拖帶及擁抱孩子，象徵愛與關懷。施罰後，引導孩子明白錯誤，作出道歉和補償，並願意改過。同時告訴孩子父母十分愛他，只是他所犯的錯令父母很難過，為了他好，不能不責罰。

### 避免讓子女看到你的不忍

其次，再看個案中女兒的哭鬧，家長須先判斷他們是否

遇上不如意事情或缺乏安全感。如果是在鬧彆扭，故意生事端去為難人，作不合理訴求，家長就應堅決表明不能答允，之後就不要理睬他，子女會漸漸學到，哭鬧不會滿足到不合理的訴求。

另外，尋找孩子哭鬧的原因，先要穩定孩子的情緒，如說：「我知道你好嬲，我等你三至五分鐘時間，才找我好好傾吓。」等候時不可說話、玩耍，給孩子時間冷卻不滿情緒，反思剛才發脾氣的心情和動機。

然後，再引導孩子學習用言語，而不是用負面態度或破壞性行動表達怒氣。試問孩子：「你這樣生氣，我真的不知道你在嬲甚麼，可不可以告訴我

你在嬲甚麼？」當孩子告訴其訴求和想法後，家長和孩子進一步探討並解決問題：「這種情況可以怎樣做？」除了幫助孩子靈活思考，更能增進解決問題的能力。



黃潔貞

輔導及行政經理  
心暖輔導中心

各位讀者如對孩子情緒和管教、學習、健康、家庭及夫婦關係有任何難題，歡迎立即到FAM《樂活家》facebook([www.facebook.com/famworldhk](http://www.facebook.com/famworldhk))留言，或電郵至[editorial.fam@enrichculture.com](mailto:editorial.fam@enrichculture.com)，我們會找相關專家解答你們的難題。