



育嬰有方

●撰文: Heidi Lau  
●照片: Thinkstock  
●設計: Linda

# 對付 Trouble Two 家長管教要有底線

孩子2歲前的語言能力、四肢肌肉等發展尚未完善，許多事都會依賴、聽從父母，但當進入 Trouble Two 階段(2歲反叛期)，孩子開始有自己的想法，事事都要自己做，一旦不順他意，便哭鬧、滾地、打人……父母以往慣用的管教方法不再可行，小朋友像成了小惡魔，讓爸媽大叫「救命」，該如何是好？



慈慧幼苗中心教育主任  
(資深註冊社工)  
黃家嘉姑娘

## 2歲必經自我階段

Trouble Two 是成長過程中必經的第一個階段，父母應從正面角度去看，也要學習適當處理，慈慧幼苗中心教育主任(資深註冊社工)黃家嘉姑娘表示：「這些不甚討喜的行為、情緒，正是小朋友發展獨立意識的訊號。其實孩子約18個月大，表達能力、語言能力等各方面都開始讓他們自我意識抬頭，有自己的想法和意志，想靠自己能力來完成事情的願望變得強烈，無論吃飯還是穿衣服等都拒絕父母幫忙，而且很固執，較難受約束，有時又會心情浮躁，亂發脾氣，所以父母會覺得難於處理。」黃姑娘稱這個自我階段對小朋友成長十分重要，如果經歷得好，有成就感、自信心、自主性等各方面都會打好基礎，尤其進入第二個階段，小朋友會更樂意做事，如主動學習，亦不會太害怕嘗試新事物。

▶孩子18個月大開始自我意識抬頭，會變得固執，令父母大感煩惱。



▲黃姑娘稱小朋友可能會經常挑戰父母的底線，父母的態度要堅定。

## 定立 Say No 底線

不少父母都指出，處於反叛期的孩子特別愛說「No」，黃姑娘稱：「孩子不會無緣無故說『No』，這種對抗式的說話方式通常是平日從成年人身上學回來的，模仿大人的口吻，拒絕自己不喜歡的事物。要減少孩子說『No』，第一，當父母回應時，要考慮傳達的訊息，同時要注意給予小朋友指令或是與他們說話的方式，如小朋友說『不要』、『不好』，父母都不應說『我也不需要你這樣』、『我不喜歡你這樣做』。第二，要冷靜情緒，給自己5秒鐘時間，想一下要怎樣回應，說明當下狀況，反問小朋友不想這樣做，那想做甚麼？第三，在小朋友說『No』的事情上要定下底線，定立時要考慮三點，『當時的環境是否安全？當時的情況小朋友是否可以有此選擇？』她指小朋友或許會不停挑戰父母的底線，家長一定要用肯定的態度堅持，絕不可動搖，如果界線不清楚，孩子便會感到模糊，掌握不到準則。



▲小朋友會說『No』是模仿大人的口吻，父母平日要注意與他們說話的方式。

## 助孩子表達情緒

黃姑娘強調家長要明白情緒不是用來管理或控制的，而且很多時都摸不清甚麼是情緒，認為喊、丟東西就是情緒，其實這些是情緒的表現方式。『2歲的小朋友即使可以說話表達一個句子，都不一定表達得到自己的情緒，最初一定要由家長幫他表達，更要用孩子明白的情緒表達詞彙溝通，不要用大人的方式思考。小朋友丟東西時，是一個很好教育的機會，先道出他不開心的感覺並表示理解，然後讓他放下玩具，而不是叫他不要丟東西，冷靜後讓他做出正確行為。』黃姑娘表示2至3歲的小朋友不是透過語言明白，而是透過經驗學習，家長每次的稱讚及鼓勵，能增加他們做良好行為的經驗，孩子會漸漸明白規矩和界線，亦不會因為家長責罵而減低自信。到小朋友長大一點，界線要因應小朋友的能力調整，所以家長要時刻檢查自己的界線，並且要有彈性。



▲父母要用孩子明白的詞彙，幫助他們表達情緒。

## 創造發洩空間

年紀愈小的小朋友，愈不會體諒所處的時間、地點、情況，當小朋友發脾氣，家長一定要有耐性，以及創造一個空間給小朋友抒發情緒，黃姑娘解釋：「在一個很趕急的時間，或是一個人多的環境，小朋友哭鬧，家長第一時間只想他停止哭喊，但這樣就給予孩子一個錯誤的訊息，認為不可以亦不應該喊，否定自己情緒，所以家長可以考慮帶孩子離開現場，讓他坐在一個位置，抒發自己情緒，好處是父母不用就此與小朋友的情緒愈來愈高漲，而孩子透過重複的經驗，知道有一個空間可以放心地抒發自己的感覺。」她表示，家長要十分清晰教導小朋友釋放情緒，所謂合適的抒發方式有三大原則：不傷害自己、不傷害其他人、不會破壞物件，只要不打破這三個原則，如「按枕頭」等，都可以讓小朋友做。

▶「不傷害自己、不傷害其他人、不會破壞物件」是讓小朋友釋放情緒的三大原則。



▲2至3歲的孩子是透過家長稱讚他們做良好行為的經驗學習，而懂得明白規矩和界線。