

為甚麼小朋友踏入 Trouble 2 開始變得易怒？



撰文：心理治療師李偉堂

好多家長都發現小朋友自 2 歲開始，會多了一點憤怒的感覺，也是一般所指的「Trouble 2」。其實憤怒這種情緒是當小朋友面對不如所願的情況，就會有的情緒。然而面對不如所願，除了憤怒之外，還要經歷失望的感覺。但許多家長都會忽略，只看見小朋友憤怒，而沒有理解背後有失望。



其實我們多把焦點放在失望感上，例如他得不到一件物件或買不到的時候，我們的反應會是「可惜這次沒有了」，我們抱抱他。其實他便會感受失望的感覺了，相對地憤怒的感覺便會被取代了。憤怒是否一定會打人呢？這就是另一個問題了。有些家長說其實我沒有打他，為何他憤怒時會打人呢？其實是與力度很有關的。

例如當小朋友拿著一盒玩具說要買，而家長不想買時。千萬不要搶走說不買，而是對他說「是的，這次不能買」「你可以拿著看一下」「看完放下它」。當小朋友感受到憤怒的感覺，不是用力時，其實小朋友相對會消除了「打」的念頭。