

對孩子發怒前 家長先反問自己這 3 個問題



www.shutterstock.com · 1721513926

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/homeschool-asian-young-little-girl-learning-1721513926>

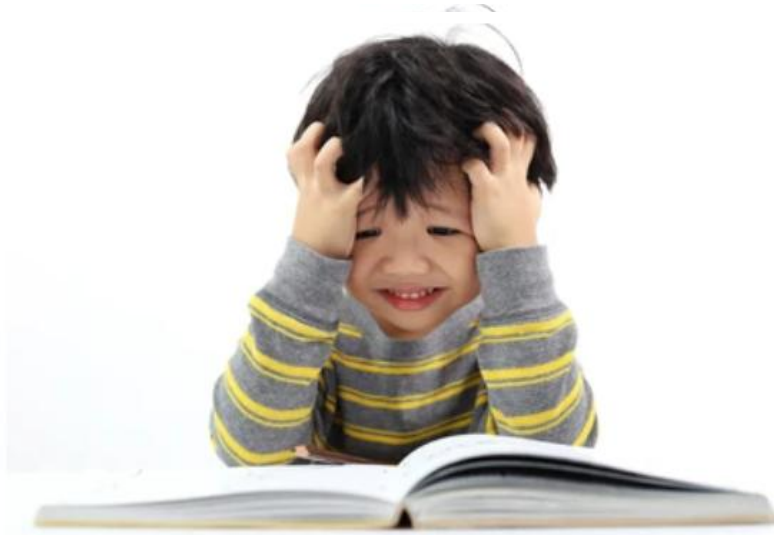
撰文：明愛康復服務臨床心理學家余國婷

有些家長性格可能比較衝動，甚至習慣將問題歸咎於孩子身上，例如孩子不聽話、故意激怒家長或頑皮等。而當孩子做不到自己要求時會對孩子發怒，但這樣會令孩子逐漸疏遠父母，長遠下來會破壞親子關係。

父母的性格、原生家庭及在不途徑學習的育兒方法，都會影響親子的相處模式及親子關係。而大人想法本身都會影響大人的心情，如果大人發現自己與小朋友相處，經常出現衝突，影響了親子關係，我們可以向自己反問 3 個問題：

1. 有否其他可能性

假如孩子不能按照父母要求完成功課，父母的第一想法大多是孩子只顧玩樂而不做功課，但真正原因可能是他們不懂得做，需要家長的指導，如果家長把先入為主的想法當作事實，可能就會忽略孩子的需要和困難，破壞親子關係。



www.shutterstock.com · 1043979523

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/little-asian-boy-frustrated-over-homework-1043979523>

2. 自己的想法有否被證實

有些家長常常說孩子是「故意惹怒他」，然後把孩子的行為看作是孩子不聽話，但可能孩子做出行為的原因只是不小心，但父母就被主觀感覺影響誤會了孩子。

3. 自己的想法對目標有幫助嗎？

如果家長的目標是希望修補親子關係，但自己經常抱持孩子是「故意和自己作對」的想法，這種想法對自己的目標真的有幫助嗎？家長可以嘗試找一些比較現實、有理據的想法，才能幫助自己達到目標。