



保良局劉陳小寶家庭及兒童綜合服務中心  
註冊社工 范雪妍

## 冷卻寶寶脾氣大法

寶寶白白胖胖的臉蛋，傻氣的舉動，自是父母一帖心靈雞湯。只是小天使一下子化身小魔鬼，動輒哭鬧、尖叫、打人、扭計，父母莫不叫苦連天。在管教的過程中，父母一方面為自己的情緒失控自責不已 – 不自覺地為了雞毛蒜皮對寶寶發脾氣；另一方面，又為寶寶明知故犯，不可理喻而大動肝火。

如果要管理孩子情緒，或是要教導孩子管理自己的情緒，孩子本身對情緒的覺察、辨識、以及表達能力尤為重要。零至十八個月的寶寶因為尚未有語言和認知能力，一般的寶寶感到不順意時都只能用哭泣、叫喊、攻擊或退縮等最原始的方式表達。是以，家長不要期望寶寶能夠記牢你的教誨，表現良好的EQ。反而，父母需要多觀察，了解寶寶發脾氣背後的功能。

功能一：身體需要。肚餓、扭眼瞓、身體不適、體溫過熱、衣服不舒適等，均容易讓寶寶出現情緒，例如撞頭、扭抱、哭啼、發惡夢等，當中應以扭眼瞓最讓家長感到煩厭。家長首要做的便是「忍」。每每聽到家長說寶寶要人抱著方能入眠，一放到睡床便會哭醒。家長可嘗試第一天先讓寶寶在睡床上哭5分鐘，才再抱起安撫。兩三日後再每五分鐘加長時間，讓寶寶逐漸適應。父母要接納哭泣是孩子少數可以表達自己的方法，但只有你不被哭聲震懾，孩子才能學懂眼淚不是用來要脅別人的工具。

功能二：心靈需求。想要拿取東西、想要玩具、想自己完成一件事、想你陪伴在側等，都是寶寶心靈上的需求。透過揣摩其心意，一般父母都能掌握寶寶為何發脾氣。此際，父母可用言語說出寶寶的心意，同時用手指指出寶寶想要的物品，或利用身體語言做動作，讓寶寶更具體地明白你話中所指。寶寶感到被明白，往往能很快平息情緒。最後，父母亦需要教導孩子處理自己的情緒。寶寶需要經過觀察及模仿，才能發展出更成熟的表達方法。孩子的學習對象主要是身邊的照顧者，因此，若父母容易出現負面情緒如憂鬱、焦慮、燥動，孩子在面對壓力情境時，便會傾向感到鬱鬱不歡、不耐煩、愛生氣的情況。

眼淚攻勢可說是寶寶最到家的功夫，不少父母在家中、私下兩口子時不難做到冷靜對待孩子的眼淚。但走在街上或與長輩相處時，寶寶的哭鬧往往為父母平添不少壓力，以致有父母會使用打罵或順從的方式，祈求盡快結束鬧劇。誠如上文所述，此舉只會讓孩子學到眼淚能迫你就範，又或使你難堪。如要孩子理性溝通，請父母再三保持冷靜，先讓自己表現良好的EQ。