「唔得！」「唔准！」「唔可以！」真的有用嗎？

撰文:兒童行為情緒治療師

葉偉麟

很多時候，家長會因為小朋友不守規矩，或是挑戰了一些底線而大發脾氣。例如家長不想小朋友碰某件東西，家長只會說：「喂！不准碰！」、「不可以！」和「停」等，那麼小朋友便會聽到很多這一類「不行！」和「不准！」的句子。其實，這樣會令孩子經常覺得自己做錯了，繼而會打擊他的自信，令他將來做事時可能會逃避。

那作為家長的，有甚麼辦法讓孩子在守規矩的同時，又不會打擊他的自信呢？家長又可以用甚麼說話技巧呢？

舉例而言，如果小朋友現時大發脾氣，氣得漲紅了臉的時候，我們可以利用以下的「三部曲」處理:

第一部曲:說出他的感受
「爸爸媽媽看見你很生氣……」
「你看你氣得漲紅了臉……」

家長可以嘗試幫孩子說出他的感受，這是第一個、亦是很重要的步驟。

第二部曲:訂立守規界線
孩子發脾氣時，可能會有打人的行為，那家長要立刻劃定一條界線:「好的，我們這裡是不傷害對方的。」幫他訂立守規界線。

第三部曲:安排疏導平台
如果孩子已出手打人了，家長便要為孩子安排一個平台，疏導他這種憤怒的情緒。

例如家長可以說：「哦！我看到你生氣得漲紅了臉，而且還氣得想打人呢！不如你顯示給爸爸看，你有多生氣吧！」「你不如打這個鯊魚公仔吧！」

可能小朋友便會說：「嗯，好的！」然後就拋打這個鯊魚公仔。在這時候，家長便要告訴他:「哦，爸爸看到你真的非常生氣。」

家長讓他抒發情緒，那小朋友就會明白，原來當自己有負面情緒的時候，是會被父母所接納的。

只要家長用了以上三個步驟，不但可以接納孩子的負面情緒，也不會縱容他們的錯誤行為，最重要的，是孩子同時也可以學習守規矩。