

小朋友扭計馴地 要如何處理？

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-little-boy-cry-lying-on-1471001003>

撰文:精神科專科許龍杰醫生

很多家長都試過有這樣的經驗:帶小朋友出外遊玩,原本一家人心情愉快,小朋友也玩得盡興。但突然之間,小朋友提出一些無理要求(如看見玩具要買),家長不容許,小朋友就即時變臉,哭哭啼啼。當家長嚴厲訓斥,小朋友卻變本加厲,不但哭鬧得更大聲,更扭盡六壬,蹬腳馴地,引來街上途人注目(甚至可能懷疑你在虐兒)。家長無計可施,唯有極盡安撫,甚至舉手投降,買下玩具給小朋友,希望平息風波。最後,小朋友一但要求得逞,玩具還未到手,便已經破涕為笑,之前的哭鬧一掃而空,令家長哭笑不得。

可是,家長有沒有留意,假如這些「因扭計壓力而妥協」的情況出現的次數愈多,小朋友的哭鬧次數卻會不減反增?這是由於一個心理學現象—「正向增強現象」(Positive Reinforcement)的後果。所謂「正向增強現象」,意思是當對方出現一個行為之後,假如即時給予對方獎勵,那個行為便會再次出現。當獎勵愈多,行為重複出現的機會也愈高。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-vector/capricious-boy-kid-crying-asking-mother-1968565228>

套用在剛才的例子,假如小朋友哭鬧不止,在他情緒最激動之時,假如大人滿足了他的無理要求(如買玩具),這便等於獎勵了他哭鬧的行為,以後當小朋友有其他不合理的要求,便會更傾向用哭鬧的手段來達到目的。另外,一般小朋友都希望得到父母的愛和關注,假如父母平時愛理不理,但小朋友一哭鬧,父母便立時緊張萬分,因為即使打罵也是關注的一種,久而久之,小朋友便會傾向以哭鬧,作為吸引父母注意的手段。

所以,家長要適當處理小朋友的哭鬧,首要的事是父母要保持溫和的態度,但同時要堅持原則,不可以輕易妥協,特別是不能因為小朋友持續哭鬧,就最終屈服而滿足要求。假如父母無法控制場面,可以嘗試減少對小朋友的注意,如移開眼神接觸、木無表情或不與小朋友說話等。另外,假如哭鬧的場所是在家中發生,家長可以帶小朋友到一個寧靜的角落,切斷所有對小朋友的關注,讓小朋友慢慢

冷靜下來，再對他慢慢說清楚問題所在。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/boy-warned-by-parent-stubbornness-living-1545700532>

當然，更重要的是當小朋友行為良好，沒有哭鬧之時，要不時給予小朋友適當的關注，讓小朋友有安全感，不會用大吵大鬧作為「籌碼」，來爭取父母的愛，這才是治本之道。