



臺北市天主教光仁國小輔導資訊 2024 年 11 月

如果孩子「不給糖就搗蛋」怎麼辦？ 遵循 4 方法，孩子鬧脾氣、家長不慌張。

本文章轉載自網站：<https://m.match.net.tw/pc/life/health/20221030/6894063>

HEHO 健康 2022/10/30

萬聖節時，孩子們總說「不給糖就搗蛋」，但在日常生活裡，孩子如果一樣不給糖就搗蛋呢？親職教育專家指出，家長不應子女搗蛋、鬧脾氣就妥協，應在需求不合理時拒絕他們。

發生當下 2 個步驟讓孩子消化情緒；事後 2 個方法導正觀念。即使孩子下次再鬧脾氣，家長也有應對策略，不用驚慌。

家長指引：2 步驟、2 方法，孩子再也不是小霸王。

當下步驟 1：拒絕孩子要求，培養挫折忍耐力。

當下步驟 2：孩子哭鬧沒關係，給予同理即可。

事後方法 1：教孩子尊重他人與環境條件。

事後方法 2：重新建立規範，再次告知規則。

孩子「不給糖就搗蛋」的背後，可能源自家長面對孩子任何要求時，都選擇順應、接受。台北市家庭暴力暨性侵害防治中心的到宅親職諮詢師張李明德說明，當家長不喜歡與孩子產生衝突，選擇實行愛的教育卻過於自由放任，從不加以約束時，就可能成為「驕寵溺愛型父母」。

過去學者 Maccoby 與 Martin 以「父母的要求」及「父母的反應」作為父母管教子女的基本向度，並將父母管教方式區分為權威民

主（高回應高要求）、驕寵溺愛（高回應低要求）、威權專制（低回應高要求）及忽視拒絕（低回應低要求）等 4 種類型。

驕寵溺愛型父母通常以寬容、接納的態度面對子女要求或衝動，願意給予孩子自己做決定的機會，同時會盡量避免強勢威權、控制及懲罰，面對孩子在言語或行為上的不適當，也較較少去干涉或指導。當孩子出現情緒反應，父母也會立刻給予安慰。在這種教養方式下的孩童容易表現衝動、霸道，也缺乏控制力。

如果想制止子女總是因為得不到而哭鬧，父母的溺愛必須及時停損，但對於已經習慣立即滿足孩子各種需要的家長來說，改變也相當不容易。因此張李明德提供家長，在孩子提出不合理需求的當下與事後階段，各自運用 2 個方法及時導正孩子觀念，孩子再也不會是小霸王。

當下步驟 1：拒絕孩子要求，培養挫折忍耐力。孩子成長過程裡，一定要學會接受挫折與被拒絕，張李明德提到，有時家長擔心、害怕孩子因挫折受傷，所以盡力避免。但即便父母盡全力滿足與保護，當子女進入校園、職場等階段，勢必得配合他人，無法事事順心。若從小開始培養子女挫折忍耐力，未來他們遇到不如意時也不會因此深受打擊。

當下步驟 2：孩子哭鬧沒關係，給予同理即可。當孩童習慣予取予求，突然有一次被家長拒絕一定會感到失落，甚至開始生氣、鬧脾氣。張李明德建議，孩子出現情緒反應都屬正常，過程裡父母要學習釋出理解與接納，並向孩子表現同理。不過不需要一直安慰子女，只要讓他們意識到，「爸爸媽媽已經了解我的情緒」即可，通常 5 至 10 分鐘，孩童就會漸漸消化情緒並穩定。

事後方法 1：教孩子尊重他人與環境條件。當子女提出需求，父

母滿足他們前，要教導孩子尊重他人與環境條件，張李明德提到，有些孩子在寵溺下，養成新／舊的、我／別人的「全都要」的習慣，比如說糖果不分給兄弟姊妹，既不尊重他人，也未思考環境條件是否適合提出要求。孩童在 3 歲後會開始注意他人與外界的感受，並換位思考，正式開啟子女學習尊重的最佳時機。

事後方法 2：重新建立規範，再次告知規則。張李明德說，寵愛與規範要並行，意即滿足孩子建立在限制內的需求。不過家長可與孩子討論限制的範圍，舉例來說，糖果不是都不能吃，但也不能全都吃，而是一天就是只能吃 2 顆。也就是說家長對於規範要堅持，不能再妥協，當孩子意識到爸爸媽媽的認真嚴肅，大多都會配合。

張李明德提醒，如果孩子遲遲不停止哭鬧，可再回頭檢視是否方法有誤，父母也要盡量避免指責語氣，比如「哭什麼哭」；別讓自己的情緒在孩子哭鬧聲下被激怒，而開始大聲斥責他們。

雖然凡事起頭難，但只要爸爸媽媽語氣溫柔且堅定，經由 4 個方法反覆訓練，孩子遇到需求被拒絕的狀況時，哭鬧時間也會越來越短，長久後也能不再出現「不給糖就搗蛋」的小霸王行為。



感謝您的閱讀！祝福您闔家平安喜樂！