

頂嘴、漫不經心、動作慢、耍賴、說謊……許多家長，每天一起床，就要和孩子的這些問題奮戰，搞得筋疲力竭。這些問題說大不大，說小不小，但是說破了嘴，孩子今天改了，明天起來又像是得了失憶症，故態復萌。要教會他們做到這些，真的這麼難嗎？

頂嘴最讓家長難以忍受

你這些生活中無比細微的教養問題，不會隨著孩子長大減少。情緒就像是躲在心裡的暴風雨，不會永遠消失，花時間了解形成的原因和預做準備才能和平共處。孩子四歲時的頂嘴，頂多讓你早上出門前氣呼呼的要花半小時搞定今天的服裝；十三歲的頂嘴，卻可能讓你一整天覺得腦門充血，懷疑自己「上輩子是欠了他什麼債？」三歲時輸不起一場賽跑，可能還會讓你覺得好氣又好笑；十四歲時輸不起一次段考，卻可能讓他的人生關上一扇窗。

孩子不被了解的祕密心事

這些令家長困擾的教養抓狂問題，主要都和情緒控制失當有關。但是透過專家的剖析，這些表現出來讓人不悅的情緒，背後都有孩子的祕密心事。頂嘴，是想要告訴大家「我長大了」。漫不經心，是因為孩子大腦處理訊息的功能和技巧還不夠成熟。說謊，對年幼的孩子可能是想像力的發揮；對已經懂事的孩子，其實是害怕大人責罰……若是能夠理解這些情緒風暴背後的訊息，你可以幫助孩子有條有理的打掃內心的房間。避免在情緒風暴下失控的管教，親子關係刮颱風就可以大大減少。

爸媽要時時先按下自己的情緒暫停鍵，用三個思考方向先試著了解一下孩子為什麼會出現這些行為：

1. 小孩只是還沒有長大

人類的大腦額葉，掌管了高階決策、理解判斷、自律等透過經驗學習的技巧功能。在大腦各個區塊裡，額葉神經元細胞的髓鞘是最晚發展的。髓鞘就像是金屬電線外包的塑膠皮，包覆在神經元細胞軸突外，可加速神經衝動傳導。如果將神經衝動比喻為電流，有髓鞘包覆地區的傳導速度，比沒有包覆的地方要快上百倍。額葉腦細胞的髓鞘，大約要等到二十五歲左右才會逐漸發展完成。因此，青少年或是更小的孩子自律、自制的能力也還不夠。家長得明白，孩子動作慢、漫不經心，聯絡簿在學校抄不完還永遠漏抄一句……是因為他還沒有完全成熟。

2. 從嬰兒開始，每一個孩子就有自己的樣子

有些孩子就是可以很乖巧，但是我的孩子卻總是闖禍，這也是很自然的。心理學家湯瑪斯和卻斯（Thomas & Chess）在一九六〇年代提出「氣質理論」，歸納出九種氣質向度，孩子從嬰兒時期就可以看出氣質傾向為何。例如，「反應強度強」的孩子哭聲宏亮、快樂的時候也會放聲大笑，把喜悅的氣氛傳給一屋子裡的人。九種氣質向度並沒有好壞之別，重點是孩子的氣質能否和他所處的外在環境配合。如果兩者衝突，孩子就容易出現適應困難、情緒問題等。比如，氣質向度屬於活動量高的孩子，要他學習繪畫、書法、圍棋等才藝活動，他可能會感到無趣、挫敗連連，但如果帶他去騎腳踏車、踢足球，他就能獲得自信等正向的經驗。

3. 這是成長過程必經之路

這些令人困擾的問題行為背後，各有原因。有些是在認知發展階段中的歷程，例如：孩子開始頂嘴，正是他們的「自我意識」開始成形；說謊雖然在普世價值中不被鼓勵，但有研究者認為，說謊是較高明人際技巧的表徵，在發展歷程中具有指標性的意義。《親子天下》特別選擇了六大令爸媽困擾的孩子情緒問題行為，解碼背後原因，也提供實用的教養方法。不管你的孩子在學齡前或是正經歷青春期的，必須了解孩子不見得是故意搗蛋。他不壞，他只是透過情緒表達在求助。

當淡定父母該具備哪些本事？

除了細心解讀孩子的情緒密碼，大人也記得拿面鏡子觀照自己，才能冷靜做出有效的教養決策：

1. 是家長的問題，還是孩子的問題

爸媽請冷靜想想，這些家長眼中孩子的問題，究竟是大人自己看不慣，還是真是孩子的問題。要判斷問題是家長大驚小怪、要求太過完美，還是孩子真的有狀況，專家建議，不妨諮詢學校老師的看法，因為老師有同齡的孩子可以比較，可以知道孩子出現問題的頻率，是不是比同學來得高。

同時，家長也可以回想看看，自己小時候，是不是也常出現這些「脫線」的狀況。比如，吃飯慢吞吞、上課忘記帶課本。如果有，想想自己怎麼長大的吧。

2. 不要在盛怒下處罰孩子

當孩子犯錯時，不論是頂嘴還是說謊，爸媽請先深呼吸，先 hold 住內心快要爆發的火山。

人一旦處於負面情緒中，分析和判斷能力都會大大降低，更別說好好教養。上善心理治療所臨床心理師何采諭指出，許多孩子的壞毛病讓家長抓狂的原因，經常是挑戰了做爸媽的角色，例如頂嘴、當眾耍賴等，都會讓父母感到不受尊重、顏面盡失而惱羞成怒。但是任由情緒爆炸，或是忍耐壓抑自己造成內傷，都不是有效方法，應該在情緒冷靜之後，再積極處理問題。企劃中我們專文介紹了個人爆發情緒的歷程，以及各階段的對策，教你如何當個鎮定冷靜的「hold 住爸」、「hold 住媽」。許多爸媽困擾「要怎麼講他才聽得進去！」其實，良好的親子關係，正是讓孩子「聽話」的重要基石。是人都會有情緒，已經裝滿水的杯子無法再容納更多的水，但只要彼此信賴，當情緒排空之後，就有空間可以接納不同的意見。