

孩子鬧情緒，父母不能做的事！

父母扮演情緒教練的孩子，比較有能力處理自己的情緒，挫折忍受度高，社交能力和學業表現也比較傑出。提高孩子的情緒能力，已成了現代父母的必修課。面對孩子的情緒，父母最常見的反應是：

1. **以暴制暴**：「再鬧，就給我試試看！」「不乖就把你趕出門」之類的嚴懲、恐嚇和威脅話語，不但會扼殺孩子的自尊心和安全感，甚至採取自我破壞和被動的攻擊行為當成報復。
2. **當孩子情緒的奴隸**：「不要哭，就帶你去吃麥當勞！」「我買玩具給你就是了，別難過了！」用賄賂、哄勸的方式息事寧人，避免孩子體會不好的情緒，反而讓孩子學會了「情緒勒索」。
3. **男孩別哭**：「男子漢不要哭，勇敢一點！」哭泣不是懦弱的象徵，男孩也有各種心理需求。一旦哭的權利被剝奪，男孩的情緒表達就容易出現障礙。
4. **為孩子的情緒貼標籤**：「你這個壞孩子，為什麼這麼粗暴？」「真是愛哭鬼！惹人厭！」你貼在孩子身上的「負面標籤」，會輕而易舉的扭曲孩子的自我概念。
5. **流於說教**：「你看！我不是早就跟你說過了……」當孩子傷心、難過、生氣的時候，情緒已經主導了全部意識，根本不是灌輸規則與訓誡說教的好時機。
6. **迴力球效應**：「你再鬧啊！乾脆把我氣死好了！」在孩子鬧脾氣時，無法保持冷靜，反而回以憤怒，形成「你來我往」的惡性循環，最後「發脾氣也沒什麼大不了」的想法也將深刻在孩子的心上。
7. **阻斷話語**：「怎麼垂頭喪氣的？振作一點！」對孩子的情緒視而不見或輕描淡寫，不但阻斷了親子溝通，也讓孩子相信情緒是不受歡迎的，進而築起一道心牆，變成一個對自己和他人的感受都顯得麻木的人。
8. **歸咎他人**：「跌倒了不痛！都是地板害的！」當孩子遇到挫折時，為了安撫孩子情緒而歸咎外界環境的做法，會讓孩子無法對自己負責，失去從錯誤中反省學習的機會，容易養成遇到挫折「只會怪別人」的惡習。

