

A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with a brown path. On the left, there are stylized trees and flowers in green, purple, and orange. A small red bird is flying in the upper left. The background consists of layered blue and white hills under a light blue sky.

# 孩子有自己的想法跟堅持不肯妥協

吳家榕 臨床心理師



created by free version of

**DocuFreezer**

# 前言

- 常聽人家說「三歲小孩貓狗嫌」，到底是謠言，還是這個時期的小孩真的讓人如此地受不了？
- 孩子需要什麼樣子的幫忙，才能協助寶貝與家長較平順地度過這個重要發展階段。



# 如何協助小孩

1. 心態調整，接納這是小孩重要的發展任務
2. 協助孩子找尋固執行動的替代方案
3. 家長的情緒不隨孩子哭鬧飆高



# 孩子的堅持有其發展意義

- 2-6歲孩子的心理社會發展任務是自主獨立與主動性，因此堅持度會提升，加上挫折忍受力低，因此面對阻礙或拒絕時，較容易以哭鬧、丟東西或打人，來表達內在的挫折感
- 孩子多從做中學，從環境的反應修正其行為，就像學開車一樣，即使教練講了千百遍，仍需要實際操作，透過多次修正，開車技術才能增進。



# 家長挑戰多

- 小孩震耳的哭鬧聲
- 他人異樣眼光及不合理的批評（沒家教）
- 他人的建議與指教
- 對未來過度擔憂（現在不管，以後就管不動）
- 家長照顧壓力疲累大





# 家長展現好EQ

1. 不隨著孩子的哭鬧起舞
2. 以身作則，成為孩子模仿的榜樣
3. 接納自己也會生氣，強烈時可先離開現場，讓自己冷靜；若有其他家人願意協助照顧小孩，可以讓媽媽更安心處理自己的情緒



# 家長小法寶

- 多些耐心，透過簡單話語引導，孩子學習與挫折情緒共處
- 與小孩討論處理壞心情的方法
- 孩子年紀太小，以其他事物或活動轉移其注意力

