

## 《點解我個仔會打自己？》

有些孩子高興的時候會作出一些傷害自己的舉動，令家長非常擔心，到底家長應該怎樣做呢？

### 興奮時會打自己？

一些家長因為發現自己的孩子興奮時會打自己的頭，或是做一些傷害自己的動作而擔心孩子受到傷害，於是便責罵孩子阻止不當的行為，很快孩子的情緒便由興奮轉為傷心。

但是孩子因年幼，未能明白打自己的頭或輕撞自己的頭是危險的行為，只會久而久之，以為興奮的情緒是危險，因為很容易導致父母的責罵。

### 父母不宜責罵孩子

孩子的情緒是天生、自然的表達，因此當孩子興高采烈的時候，就算孩子的行為令父母擔心，對年長一點的孩子也不宜直言，使孩子覺得「無癮」，父母不明白自己高興的情緒，只會挑剔興奮情緒的表現，漸漸不想再表達高興的感受，隱藏於內心。

### 父母應表達明白孩子心情

父母如何表示明白孩子的情緒，就要如一面鏡子，反映孩子的感受，對兩歲的孩子，只用言語表示孩子很高興出街是不足夠的，當孩子很興奮輕打自己的頭時，父母也要表示明白孩子興奮的心情，孩子覺得父母明白自己的感受。因此父母也可以透過動作去表達興奮，例如拍手或手舞足蹈的動作，然後引導孩子跟隨自己的動作，或和孩子一起創作其他興奮的動作一起表達便和孩子一起做這些興奮的動作，漸漸這些動作就會替代拍頭或其他危險的動作。從這個改變孩子表演方式的過程，用正面的方式教導孩子，並且使孩子覺得父母明白自己的感受，也會用同樣的方式對待其他孩子。

### 孩子極需要父母的認同

當每次父母想更正孩子興高采烈的行為表現的時候，最有效的方式就是先反映孩子高興的心情，表達對孩子情緒的接納。孩子情緒的表達是極需要父母的認同和接納，當父母表達對孩子高興情緒的行為表現不滿，孩子便很容易以為父母不滿自己的高興情緒，以後便不敢表達。因此，父母可以先用語言表示明白孩子的心情，然後建議孩子下次興奮的時候，不能在沙發或床上跳，可以在地上跳或公園跳，或甚至和孩子一起腦力震盪。怎樣才可以安全地表達興奮的心情，從中也可以教導和灌輸孩子安全的意識。孩子最高興父母對自己的感受能明白和接納，也學習了一些安全的方式表達興奮的心情。

### 父母的了解如心靈補品

每一個人都需要別人明白，尤其是自己的父母和家人，因此，父母對孩子情緒表現的明白，就如上等的心靈補品，對孩子的心理健康非常重要，增進孩子的EQ和人際關係。

葛琳卡博士臨床心理學家  
《學前教育》雜誌第29期  
〈孩子心理2-3歲〉  
二〇〇四年五月