

《猜猜孩子心裏話》

孩子經常發脾氣，可能是父母不了解孩子的內心感受。父母若能代入孩子的內心世界，這樣會較容易明白孩子的心裏話。

塞車的故事

坐在小巴裏，曾聽到一個媽媽和2歲半兒子的對話。

媽：「阿仔，□番件外套啦！」

兒子不理會媽媽的說話，把臉轉向窗口說：「塞車！」

媽媽望著紅燈前排列的車輛，便應□說：「是塞車呀！」繼續要求兒子穿外套。

兒子堅持不肯穿上。

媽媽開始不耐煩說：「你今朝起身就開始唔乖，扭計唔聽話！」

兒子又嚷□：「塞車！塞車！」

媽媽再看看，前面的道路暢通，並沒有塞車，於是回應說：「前面冇塞車呀！」

兒子仍然堅持：「塞車！塞車！」

媽媽繼續糾正說：「冇塞車啊！」

聽到媽媽強硬的語氣，兒子的情緒也高漲，大聲地叫：「塞車！塞車！塞車！」

媽媽聽到兒子的大聲叫嚷，也有點激動說：「前面根本冇塞車！」……

猜猜孩子心裏話

以上這位媽媽和兒子的對話，相信不只發生於他們兩個身上，其實每一天都不斷發生在不同的家庭中。

兩歲半的孩子懂得的詞彙不多，不善於用言語表達自己，很容易被誤解。所以溝通時，父母需要透過孩子的動作、表情去猜測孩子的心理。當孩子第1次能正確地說出塞車的情況，表示孩子明白塞車的意思。所以當孩子第2次堅持說塞車，並不一定表示孩子誤解塞車的意思，而可能孩子在表達一些情緒和內心的需要。所以父母最好先嘗試了解孩子想表達的意思。例如孩子是否用塞車的意思比喻他對媽媽的感覺；又或者他內心的感覺，一種塞住而不暢快的感覺。

幫孩子表達內心感受

當你問孩子為甚麼說塞車，這個年紀的孩子未必可以用語言來解釋，如何父母嘗試代入他的心境，這可能會有不同的意思。用言語引導孩子表達，讓孩子選擇那個較接近他的意思，這樣可以幫助孩子與你溝通，增加彼此的了解。並且教導孩子如何用言語表達一些內在的感受，減少以後被別人誤解的機會，並且能增加彼此的感情。

讓孩子感覺你明白

幼年的孩子因為不懂得表達自己的意思，常常會發「脾氣」。因為覺得別人不了解自己，當這種感覺經常發生，很容易累積不滿情緒，就算很小的事也易發怒或哭啼，覺得受委屈，不被明白。如果這個情況持續惡化，孩子漸漸就會把自己的意思、內心的感覺藏在心裏，不再嘗試去溝通，容易變成孤僻、鬱鬱寡歡的個性！

如果你發現你的孩子與你相處時脾氣暴躁，常常發「脾氣」，那可能表示孩子感

覺你不了解他，而產生的情緒反應，你要多嘗試代入孩子的內心世界去明白他的感受。

認同孩子的情緒

雖然有時父母不一定可以完全能觸摸孩子的心意，有如上述那位媽媽一樣，但在當時環境，媽媽首先要平靜自己激動的情緒。雖然她不能認同孩子的說話，但是她可以認同他的感受。例如可以對孩子說：「我明白你現在非常慩，因為你覺得我不明白你！」如果這位媽媽當時認同兒子的感受，兒子的情緒便能平伏，然後再慢慢了解兒子的意思。

葛琳卡博士臨床心理學家

《學前教育》雜誌第1期創刊號

〈孩子心理2至4歲〉

二〇〇一年三月