

小朋友扭計馴地 要如何處理？



撰文：精神科專科許龍杰醫生

很多家長都試過有這樣的經驗：帶小朋友出外遊玩，原本一家人心情愉快，小朋友也玩得盡興。但突然之間，小朋友提出一些無理要求（如看見玩具要買），家長不容許，小朋友就即時變臉，哭哭啼啼。當家長嚴厲訓斥，小朋友卻變本加厲，不但哭鬧得更大聲，更扭盡六壬，蹬腳馴地，引來街上途人注目（甚至可能懷疑你在虐兒）。家長無計可施，唯有極盡安撫，甚至舉手投降，買下玩具給小朋友，希望平息風波。最後，小朋友一但要求得逞，玩具還未到手，便已經破涕為笑，之前的哭鬧一掃而空，令家長哭笑不得。

可是，家長有沒有留意，假如這些「因扭計壓力而妥協」的情況出現的次數愈多，小朋友的哭鬧次數卻會不減反增？這是由於一個心理學現象－「正向增強現象」(Positive Reinforcement) 的後果。所謂「正向增強現象」，意思是當對方出現一個行為之後，假如即時給予對方獎勵，那個行為便會再次出現。當獎勵愈多，行為重複出現的機會也愈高。



套用在剛才的例子，假如小朋友哭鬧不止，在他情緒最激動之時，假如大人滿足了他的無理要求（如買玩具），這便等於獎勵了他哭鬧的行為，以後當小朋友有其他不合理的要求，便會更傾向用哭鬧的手段來達到目的。另外，一般小朋友都希望得到父母的愛和關注，假如父母平時愛理不理，但小朋友一哭鬧，父母便立時緊張萬分，因為即使打罵也是關注的一種，久而久之，小朋友便會傾向以哭鬧，作為吸引父母注意的手段。

所以，家長要適當處理小朋友的哭鬧，首要的事是父母要保持溫和的態度，但同時要堅持原則，不可以輕易妥協，特別是不能因為小朋友持續哭鬧，就最終屈服而滿足要求。假如父母無法控制場面，可以嘗試減少對小朋友的注意，如移開眼神接觸、木無表情或不與小朋友說話等。另外，假如哭鬧的場所是在家中發生，家長可以帶小朋友到一個寧靜的角落，切斷所有對小朋友的關注，讓小朋友慢慢冷靜下來，再對他慢慢說清楚問題所在。



當然，更重要的是當小朋友行為良好，沒有哭鬧之時，要不時給予小朋友適當的關注，讓小朋友有安全感，不會用大吵大鬧作為「籌碼」，來爭取父母的愛，這才是治本之道。