

小朋友開始踏入反叛期，家長可以怎樣做？



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/family-conflict-mother-daughter-quarreling-home-2051512598>

資料來源：家庭動力創辦人、婚姻及家庭治療師吳綺琴

小朋友慢慢長大，開始學會 say no，變得好像事事與父母作對。這些都是跟小朋友的脾性氣質有關，面對堅持性高的小朋友，父母很容易會覺得小朋友不聽話和頑皮，但其實這只不過反映她一些性格特質。如果小朋友經常說：「No、No」父母需要花多點時間跟他要有多一點對談，大家互相談一下大家的需要是甚麼。

不要以為小朋友只有 5 歲，他就沒有能力跟你討論。其實很多時候我們對小朋友的說話都是單向的，即是我們覺得他只是小朋友甚麼時候吃飯？甚麼時候刷牙？甚麼時候洗臉？甚麼時候上床睡覺？我們都覺得是，我們告訴他們便可以了。但當小朋友拒絕合作，父母可以跟他商量一下大家的需要，例如他不喜歡跟隨你某種生活規律，或者不想跟隨某些活動程序，父母可以讓他說出自己的想法是甚麼。當他有空間說出自己想法的時候，他的感覺首先就是覺得父母是一種接納，而不是一種責罵或拒絕。

如果他聽到父母跟他說：「為甚麼你又不聽我說？為甚麼你又不跟著我去做？」他覺得這些是指責他，就會很容易產生一種對抗，並很容易形成一種惡性循環。如果要避免這個惡性循環，父母應該要靜心聆聽子女說甚麼和想甚麼。父母可能會認為如果聽他的，他就一定只顧著玩，不會刷牙和睡覺。這其實未必的，堅持性高的小朋友其實只是想表達他們自己的意見，想父母明白，不代表他們是不可以改變自己的想法的。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-chinese-little-girl-eating-salad-1144442636>

只要他和爸爸媽媽保持良好的關係，當他的需要能夠說給爸爸媽媽聽，而爸爸媽媽又肯聽，同時爸爸媽媽也反映一下自己在執行時，譬如說：「如果我做到的話，我也樂意配合你。如果我能夠配合到你的話，我也會很開心。但如果我做不到的時候，我也希望你幫我令我的工作早點做完，令我有休息時間。」

小朋友是很疼愛父母的，他們會因為這個良好的關係，願意配合爸爸媽媽的需要，以調整自己的需要。但是如果爸爸媽媽完全不聽孩子說話，不理他們的想法，亦不考慮他們想要的東西，就會產生一種對抗的情況。家長叫女兒吃飯吃得乾淨點，但是她好像故意弄得亂七八糟，可能已經去到對抗的邊緣，千萬不要再走入對抗的循環裡。

其實媽媽在這個階段裡應該不要再過多批評女兒，甚至要欣賞，或者找出女兒可以做到的事情稱讚她，用多點時間聆聽她的需要，先令這種對抗性減低或消失，然後再進入與小朋友重新建立互信的關係。當大家之間有信任，我們再在每個生活小節上，大家都聆聽大家的需要。雙方在此看看在這些需要上可以用甚麼新的方法來互相滿足，減低對抗性，令小朋友慢慢學習除了考慮自己的需要外，亦要考慮爸爸媽媽的需要，而作出合適的調整。