

• 性格篇：



11.愛哭的孩子？

我的孩子很愛哭

文/吳秀笑 中華民國優勢光譜教育協會理事長、美國杜克斯大學教育博士候選人

無論是成人或小孩，「哭」有它正面的意義。想想我們每個人剛出生時，如果不哭，接生人員都要想辦法讓我們哭，哭表示健康、生命力，但從那一刻以後，我們卻要想盡辦法阻止孩子哭泣，似乎有點違反常理。

當然，我們並不讚成孩子沒事亂哭，一點小事就用哭來表達，這是「情緒表達不適當」，不純粹是哭的問題。也就是說，我們要教導的不是叫孩子不哭，而是教他：應該在適當的時候哭，而且不該哭的時候不要哭。

孩子愛哭的原因

我們也要了解：為什麼孩子總是哭得不是時候？才能夠適當協助他們管理情緒。一般來說，孩子愛哭的原因有以下幾個：

1.先天多愁善感的孩子。

以天生氣質來說，就是「情緒本質」負向的孩子。情緒本質負向的孩子遭遇不如意時，通常會以負向的情緒：如哭鬧、發脾氣等來表達。這是他的個性傾向，但家長不了解，就容易跟著孩子鬧脾氣，以致於親子之間經常鬧得不愉快，而無法心平氣和地教導。

2.習慣用哭來獲得想要的。

現在的家長孩子生的少，太過寶貝孩子，怕孩子哭，所以，從小只要孩子哭，大人總是滿足他、妥協，讓孩子感覺到「用哭來得到想要的」或「避免做自己不想做的事」是很有效的。

3.語言達能力不夠，習慣用哭來表達。

由於家長或帶孩子的人照顧太週到，從小孩子不必說話，只要用哼的或用哭的、用指的，大人就知道他要什麼，使孩子的語言表達應用能力無法成長，於是慣用哭鬧動作來表達。

4.大人太兇，一點小事就對孩子疾言厲色，嚇壞了孩子。

使得孩子成了好哭的「小媳婦」以博取同情。

5.被忽略的孩子（基本需要不滿足）。

如：父母不常陪伴、接近的孩子；或者大人總忙著照顧小的或忙著自己的事。孩子的基本心理需求：如：被愛或安全感等不滿足，就會顯得焦慮、不安，表現出來的是愛哭或不快樂的神情。

找出問題原因

孩子的哭有它正面的意義，但哭得不是時候就要找出原因：天生情緒本質負向、慣用哭來達成目的、語言表達能力不夠、大人對孩子太兇、或者被忽略的孩子等等，都比較容易表現出愛哭的傾向，你的孩子愛哭是屬於哪種原因呢？找出來才有辦法協助他。

改善親子教育方式

從小教孩子看事情的光明面，增進孩子的語言表達能力，凡事鼓勵孩子說出來，只有他用說的不用哭的，才給予正面回應；培養孩子的情緒管理能力；同時也要反省自己對待孩子的態度，當然更不能孩子一哭就妥協。最後，還要給孩子時間，協助他逐步改善，等孩子身心成熟度夠了，情況自然好轉。

寶貝很愛用哭來表達該怎麼處理？

從正面角度來看，「愛哭」也是一種感性、敏感表現，尤其哭給大人看，表示他希望獲取眼前大人的重視。說真的，老是不哭的孩子有時也會太「ㄍㄨㄛ」哦！如何讓寶貝不要停留在哭的情緒，而能問題的關口走出來？提供您幾個方式參考：

- 1. 安撫情緒法：**抱抱他、握著他的手安慰：「我知道你很生氣，來，惜惜一下！」等，讓他知道你在乎他。
- 2. 轉移情緒法：**利用他身邊要完成的事情或有興趣的事物，讓他轉移注意力暫時擺開情緒，例如：「你要不要先來做（某件事或某個好玩的活動）…，等一下我們再看看怎麼幫你解決問題？」這對年紀小的孩子比較有效，但是也只是暫時逃避問題的做法。
- 3. 面對情緒法：**提供他緩衝情緒的具體方式，例如：「要不要喝杯『快樂水』？（開水、果汁、家長獨門秘方都行）讓你心情好一點再說。」「來，一起深呼吸一下，把不開心的氣吐出去。」其實這個方式也可幫助被惹得快要爆發情緒的家長。
- 4. 化情緒為解決問題行動法：**最重要是了解孩子為什麼愛哭或愛生氣的原因，才能針對原因提出解決方式。孩子每次事件的因素都不相同，見招拆招的方式也各有彈性。當知道孩子原因後，告訴他：「如果是我，我會用的辦法是…（可以不只一種方法），你看看自己想試什麼辦法？」還是要讓孩子把問題的「球」自己接住，家長扮演的只是顧問角色，孩子是一場一場經歷「人生球場」如何練球得分呢！

如果有外人在場，爸媽覺得尷尬的話，可以很誠懇的讓對方知道：「不好意思，小孩還在學習怎麼處理情緒。」也跟孩子說明：「對不起，現在叔叔或阿姨在這邊，你這樣哭或生氣會影響我們。你哭一下子或生氣一點點以後，你再好好說，我們會一起幫助你。」

其實孩子學的不只是你怎麼幫助他，也在學他將來怎麼幫助別人。當我們在幼兒園看到起初用哭鬧方式的孩子，後來會安慰別的哭鬧小小孩：「沒關係，不要難過哦！姊姊或哥哥會照顧你。」或是：「哭或生氣沒有用，要用頭腦想一想辦法才有用。」真的，孩子有一天會長大！