

爸媽心裡話專欄信箱

文/ 督導員連雅瑟
圖/ 復興高中許竣勝

阿Q老師：

您好，我的孩子目前就讀國中，小時候他是比較活潑，我覺得男孩總是比較皮沒有什麼問題。但上國中後他整個人都變了，老師常說他上課不專心，常發呆也會和別人講話干擾秩序。老師為了不讓他像毛毛蟲一樣在位子就動來動去干擾其他同學，只好讓他一個人坐在全班最後面，在家裏他也常會忘東忘西的，我好好叫他過來談話，但他常常會打斷我的話，或為了其他事情分心，根本沒辦法靜下來好好的講話！

我常在想以前那個乖巧的小男孩到哪裡去了，為什麼進了國中完全變了一個樣子？阿Q老師，我該怎麼做才能讓他變回以前的樣子呢？

動來動去的毛毛蟲媽媽



動來動去的毛毛蟲媽媽，妳好：

從信中感覺到妳對孩子的擔心與在意，也瞭解妳對孩子的改變感到手足無措，這個情形也出現在很多從兒童期轉變到青少年的家長身上，所以先要讓媽媽了解青春期的孩子因為荷爾蒙的影響，跟兒童期在行為上確實有不同。所以先請媽媽調整期待和接受現況，這樣媽媽後續面對孩子青春期的各種行為時，心理上會比較能接受。

從媽媽的描述，得知毛毛蟲的專注力比一般人弱，建議媽媽面對這樣的孩子，掌握這些原則：

- 1. 給他的指令清楚簡單：**孩子因無法專注太長時間，建議爸媽跟他談話時，能把行為目標簡單化，讓孩子清楚他該做什麼，指令也以一次一個、不要多個要求，避免造成孩子的混淆。
- 2. 管教的標準要合理：**接納孩子目前能做到的現況，父母這時候也不要給他過高的行為要求，避免他做不到不斷挫折、減低自信。

最後，建議媽媽若毛毛蟲這樣的狀況已經造成學校或家裏生活的困擾，也可找尋一些專業資源，和學校老師一起討論，共同來幫助毛毛蟲，讓他度過青春期這段期間，成長為美麗的蝴蝶！



阿Q老師：

您好，我的孩子唸國中整天就只想玩線上遊戲，每次打電動常常弄到半夜都不睡覺。但每次禁止他玩電動就大吼大叫、摔東西，一定要達到他的目的才會安靜。

他在學校也常和同學吵架，每次和同學玩遊戲，他都會堅持自己的玩法和規則，若不依照他的標準，他就會對同學亂發脾氣、大吼大叫、摔同學的書包、物品，老師想要安撫他的情緒都沒用！他一生氣，就好像一隻會咬人噴火的怪獸，沒有人知道怎麼跟他相處、也不知道他為什麼生氣？大家只知道要躲他遠遠的，以免被他咬到或傷到！我到底該怎麼跟他相處才好呢？

噴火暴暴龍媽媽



噴火暴暴龍媽媽，妳好：

首先一定要跟媽媽說一句：媽媽，妳辛苦了！相信媽媽因這個問題困擾很久，聽起來噴火暴暴龍的狀況從小時候就開始，而且一直沒有改善。

每個人都會有情緒反應，遇到事情受挫會難過、被朋友排擠會委屈，這些都是正常情緒。但會造成困擾的，大多是在有情緒時行為表現較激烈，當下不僅要處理情緒還需要處理行為問題。

建議媽媽，在面對這樣狀況時，可以掌握以下這些要點：

- 1. 冷靜站穩管教界線：**面對孩子大吵大鬧時，家長要先控制自己的情緒不受孩子影響，並堅持管教的原則，這時候適時的隔離現場，也可協助孩子情緒降溫。
- 2. 接納情緒學習正確表達：**同理孩子的情緒，並在他講出自己情緒時能予以傾聽和關懷，父母也藉此教導孩子表達情緒時，不可出現攻擊與傷害行為，協助孩子正確情緒表達方式。
- 3. 強化問題解決能力：**每次事件後與孩子討論再遇到類似的情況時，可以怎麼協助處理，增加孩子解決事情的選擇性，也可加入可協助的資源，如學校老師、親友等力量，讓爸媽不再只是自己單打獨鬥面對問題！

