



親子在公共空間的 挑戰與衝突

◆ 臨床心理中心臨床心理師 鄭安安

親子互動常常免不了挑戰與衝突，特別是在公共空間裡，各式各樣的衝突與挑戰更是層出不窮。帶著孩子出門，真的是很累人的一件事，當孩子挑戰規範或情緒爆發時，在公共空間的親子衝突，彷彿是野外實戰的隨堂考，考驗的是平時父母親或照顧者擔任孩子情緒教練的基本功，也考驗著孩子自我控制及情緒調節的能力。另一方面，也考驗著公共空間裡的大眾對他人的同理心，以及每個人心中不見得相同的道德標準。

親子教養從來沒有標準答案，想要減少親子在公共空間的挑戰與衝突，有一些基本功可能是必要的修鍊。

基本功一：設定合理的期待及建立行為規範

從家裡準備出門的那一刻起，衝突及挑戰早已開始悄悄醞釀。年幼孩子的期待跟需求很可能跟大人不同，而充滿大人世界規則的公共場合裡，年幼的孩子能夠理解及遵守的部分有多少？父母親或照顧者可能得先依據孩子的年紀及



能力，還有不同情境設定合理的期待，並預備萬一突發狀況發生時能派上用場的錦囊妙計，例如，估計出門時間及準備副食品、預備孩子無聊時可以玩的玩具等等。可以的話，事先和已有一些基本語言理解能力的孩子約法三章，並且說到做到，例如，「等一下出門是要去超市買晚餐的材料，不是要買玩具喔」、「公園裡的遊戲器材是大家一起玩的，要排隊也要輪流玩喔」、「回家時間到了，就要跟親子館的玩具說掰掰囉」。

孩子的自我控制能力可能還沒有那麼成熟，看到喜歡的玩具仍會吵著要買、排隊或輪流常會等得不耐煩、還捨不得回家仍會哭鬧，這時候，以溫和而堅定的態度，維持一致的行為規範，提醒孩子事前約定的內容，就是在協助孩子練習培養延宕滿足、自我控制及遵守約定的能力。和孩子一起想想辦法、提出替代方案，例如，「好喜歡那個玩具，可惜這次不能買，我們回家可以一起玩別的玩具」、「已經排隊等了好久好煩喔，我們先去別的地方看看會不會發現新的遊戲好嗎」。

基本功二：家長的自我覺察及敏感度

當大人理解年幼孩子的自我控制還不成熟，才能夠試著體諒孩子無法完全理解及遵守公共空間裡的規則。同時，也別忘了這正是引導孩子練習表達及調節情緒的好時機。年幼孩子的情緒

表達常常是很直接且強烈的，餓了就大聲哭、生氣挫折就大聲鬧，當然，持續度及堅持度會有個別差異，有的孩子會哭鬧很久、需要較長時間才能平復，有的孩子則是很容易就能轉移安撫。敏感覺察及同理孩子的情緒，有助於讓孩子冷靜下來，大人說理時，孩子才能聽得進去。除了覺察孩子的情緒，父母親或照顧者也需覺察自己的情緒及想法，例如，「又來了，每次都講不聽」、「我覺得生氣及挫折」、「在大庭廣眾下大聲哭鬧，我覺得好丟臉、好尷尬」。大人很有可能被自己的生氣情緒給淹沒而無法保持冷靜，忘了去體諒孩子的自我控制還不成熟，也沒有餘力去引導孩子練習表達及調節情緒。在公共場合中，因為有假想的或實際的觀眾在場，甚至，當熱心路人真的插手「幫忙」時，父母親或照顧者也很有可能會不自覺地為了掩飾自己的丟臉或尷尬情緒，急著壓制孩子的哭鬧行為，而強化了管教的強度，甚至做出不當的處罰，忽略了需要先同理孩子的情緒或回應他們的需求。因此，父母親或照顧者需要對孩子的情緒保持覺察，也需要保持自我覺察，當警覺到自己也被情緒淹沒，理智線已經瀕臨斷線時，先讓自己冷靜下來，可能是幾次深呼吸，或是讓自己跟孩子都離開現場，等到情緒較緩和了，再試著引导孩子合宜的行為。



基本功三：同理孩子的心

許多研究都發現，當孩子情緒爆發時，先同理孩子及連結情緒，比較能夠讓孩子冷靜下來，進而願意修正行為。同理簡單來說，是以口語描述、反映孩子的情緒感受與想法，例如，「不能買玩具，你好生氣」，同時，也是在幫助孩子覺察自己情緒狀態－「不能買玩具，我覺得好生氣」，當這些嗡嗡作響的感覺被語言「標示」出來的時候，孩子覺得被了解、被安撫，情緒比較能夠平復下來，並且開始啟動腦中掌管思考的迴路。另一方面，能否正確同理孩子的心，則和父母親或照顧者平時點滴累積對孩子的觀察及了解有關，除了表面上的「不能買玩具，好生氣」，說不定還包括「看到別人玩那個玩具，我好羨慕，為什麼我不能買，我好生氣」，「在親子館玩得好開心不想回家」，可能是因為「好不容易剛排隊玩到這個玩具，所以我還不想回家」，也可能是「積木還差一點點就組裝完成了，我想把它做完」，又或者是「沒睡午覺，我覺得好累」或「肚子好餓」等等。能夠細膩讀懂孩子的心，才能夠精準地同理孩子的情緒，也才能夠針對孩子的需求，引導孩子做出符合情境規範的行為。

基本功四：穩定一致的行為處理原則及情緒輔導

平時練習同理孩子的心，在公共場合更需要跟孩子站在同一陣線，和孩子們一起面對及化解衝突及挑戰。有時家長會有意無意地做出一些不適當的行為處理，例如，很生氣地對孩子說：「再哭！我就不帶你回家了！」這個處理方式否定及壓抑了孩子的情緒，也用不可能做到的行為後果威脅孩子，孩子很難因此學習到正確的情緒表達及行為規範。實際上，大人絕不可能「不帶孩子回家」，結果可能是孩子依舊哭哭啼啼地被帶回家，或是暫時強忍住眼淚，但慢慢開始覺得哭泣是不對不好的事。面對孩子的情緒爆發，通常可以怎麼做呢？首先，評估現場環境是不是適合和孩子溝通？如果是公共場所，建議帶離現場再處理，無論多大多小的孩子都需要父母給他們留情面，大人有時也需要一個空間保持冷靜。接著運用前面提到的基本功，先同理、再講道理，了解孩子的情緒狀態及可能原因，嘗試幫孩子把他情緒感受與想法描述出來，即使是小小小孩也是如此。比較大一點且有口語表達能力的孩子，可以鼓勵他在冷靜一些的時候表達，並用接納而不評價的態度

傾聽。有時候孩子可能需要一些時間宣洩情緒，允許他用不傷害自己和別人的方式宣洩。接著是講道理，並且維持穩定一致的原則，不因為孩子哭鬧而妥協。例如，「我知道你很喜歡也很想買那個玩具，但我們出門前已經約定好了，今天不能買玩具」，或是「我們說好只能買這個玩具，不能再買別的」。只要持之以恆地以穩定一致的行為原則來處理，孩子就比較不會一直測試大人的底線，進而能夠建立遵守約定及自我控制的好習慣。

結語

親子教養的習題千變萬化，答案也因人而異。基本功需要反覆修煉，並

隨著孩子的成長階段不斷地學習。我們都想要教出樂觀開朗、善解人意，能夠有同理心的孩子，也想要孩子學會與人分享、不自私。帶孩子外出免不了會出現一些挑戰，在公共空間裡，除了孩子們或親子，大人們之間也可能發生一些衝突，挑戰著每個人的公德心與道德標準。期待無論是大人或小孩都可以學習溫和堅定地表達需求，但不應以片面看到的互動片段就隨言論斷及公審，更不該憑一己之見惡意批評。大人們尊重孩子的需求，也教他們與人互動的方法，試著彼此了解及同理，才能有真正的體諒及尊重，當大人願意開始這麼做，對孩子就是最佳的身教。

