

兩歲的孩子 為什麼總愛說

不?

臨床心理中心臨床心理師／楊孟儒

孩子來到這個世界是每個家庭的喜悅，當孩子開始和第二個生日蛋糕合照，同時卻也邁向讓爸媽頭疼的新階段。這個時期的孩子有很多別稱，例如「恐怖的2歲」、「2歲小霸王」，聽起來都不怎麼讓人歡喜。今天就來和大家談談，是什麼原因使2歲的孩子讓爸媽傷透腦筋？又應該如何與這個時期的孩子相處呢？

了解2歲的孩子，就得先明白他們在這個

階段必須經歷的外、內在變化。從動作發展上來看，8個月以前的嬰兒幾乎完全要依賴大人，一切所需也都理所當然由大人滿足；8個月大之後，孩子開始會爬行，靠自己在環境中移動的同時，也藉著互動持續增進動作、語言和認知的能力。他們就像個小探險家，想要發現生活中各式各樣的新大陸。但是到了1歲半左右，他們漸漸發現原來當採取一些行動時，也會在外在環境中造成不同的結果。這種感覺實在是太棒了！於是他們從小小探險家變成了小小科學實驗家，除了好奇以外，更想要有目的的解決問題。

在認知發展方面，1歲半左右的孩子可以藉著這些探索、模仿，學到新行為，也開始用嘗試錯誤的方式來解決問題；2歲的孩子則開始預期自己的行為會造成什麼後果，也比較不衝動，並且漸漸把對物品的好奇心，轉移到人際互動上。在語言發展方面，孩子已經可以理解簡單的指令、認得常見物品、也可以講50個以上的字彙了。

在社會化發展上，隨著上述能力的開展，孩子的「自我概念」也有了變化。以前「我」就是全世界，所有人的注意力都在「我」身上，家人圍繞著他，連路人也要蹲在嬰兒車前逗弄、等著他恩賜一個微笑，然後歡天喜地的離開；但隨著能力增長，外界開始對孩子有所規範，他赫然發現原來世界不再繞著我轉動。就社會化能力變化來說，1歲半左右，孩子會開始明白一些日常例行發生的事務，隨著語言表達能力的進步，也漸

漸不需要用哭來表達需求，但情緒還不太穩定。到2歲左右，孩子會希望自己成為被注意的焦點，不願意跟父母分開，可以完整表達各種情緒，也能做一些簡單的家事（例如撿玩具）。到了2歲半左右，鬧脾氣更是到了顛峰，解決問題時也不肯接受別人幫助，會抗拒日常事物的改變，而完成事情時渴望得到他人的讚美。

了解孩子在這段期間所經歷的變化，就不難理解，一個2歲的孩子，在接受自己並不



是宇宙中心的事實之前，一定會掙扎並試圖宣示「我還是宇宙的中心！」。除了用嘴巴說出「不！」、「不要！」以外，在行為上更是表露無遺，讓許多父母感到難以控制。為了兼顧孩子在動作、語言、人際互動以及良好自我概念的發展，相較於嬰兒時期，爸媽對於2歲大的孩子應該要如何調整管教的策略？又應該抱持什麼樣的原則、立場呢？

對爸媽來說，要讓2歲的孩子成長，就要引導2歲的孩子學會合作、創造和自制。所以首先要瞭解並接受孩子正在面臨轉變的事實，不過度生氣或焦慮，才能夠看清全貌，並採取適當的立場。在2歲小霸王（Making the Terrible Twos Terrific，Jon K. Rosemend著）一書中，整理出對2歲孩子的管教有以下幾個目標：

- （一）對孩子的行為設限，但是不能干擾孩子能力的成長。
- （二）幫助孩子培養挫折忍耐力、接受不能得到滿足的事實。
- （三）要讓孩子相信，父母才是掌控一切的力量，能夠保護他、供給他的需要。

為了達到上述目標，提供以下幾個生活上可以實行的策略：

1.妥善管理環境

把危險、易碎、不能碰觸的東西先收好，把孩子可以用來探索、試驗的物品拿到他可以取得的高度或位置，讓孩子在探索過程中增進心智發展。大約到2歲半左右，孩子

對物品的分辨能力較佳時，慢慢教導孩子理解哪些物品不是玩具，設定出界線，再慢慢將家裡恢復成原來的樣子。

再來，把電視收起來吧！看電視並不是一種「活動」，只是阻撓孩子探索世界、不用動腦的一種「被動」過程。此外，孩子也在玩玩具中獲得許多可貴的學習經驗。但花俏、貴重、只有一種功能的玩具並不是最好的選擇。相反的，那些有多種用途、可以變化的玩具才是啟發創意的玩具，例如積木、蠟筆、煮飯玩具組，甚至生活中的空罐子、空盒子也都是訓練孩子應變的好法寶！

2.適當溝通

這個時期的孩子要學會規範，並且學習配合環境中的要求，因此在生活中爸爸、媽媽所給他的指示就是最好的訓練；當他們知道不能為所欲為、要與大人配合時，同時也就培養了忍受挫折、忍耐的能力。給2歲孩子指示時，要注意到指令要具體明確，用字盡量短、但清楚，語氣也要堅定，這樣才能幫助孩子們遵從大人的指示。但不可避免會有失敗的時候，不需要在當下與孩子衝突，試試看當孩子們稍後在其他事情上有求於你時，再請他完成原來你給的指示。例如：指示後，孩子仍不肯收玩具，但之後要求你念故事書時，表示他仍需要先收好玩具才可以聽故事。

或許還是會失敗，那就等待下一次時機吧！沒有完美的方法，只有比較好的方法，

有的時候大人怎麼面對挫折，也是很好的身教，所以最重要、也是最困難的就是在遇到衝突時，爸媽能夠保持堅定但溫和的態度，並耐心等待好時機。

3. 事先對問題預作準備，不只是事後反應

常有家長問，到底處罰有沒有用？我該這麼做嗎？事實上對於孩子的教養，重點不在有沒有處罰，而是有沒有進行有效的管理。處罰是由憤怒及失控所引起，失去安全感的一種反應，會造成一方輸或雙輸，也是給孩子一種錯誤示範。而管理則是預先準備好、有遠見的規劃。要進行有效的規劃必須：

- (1) 了解問題發生在什麼情境。
- (2) 先想好一套方法來處理這個問題，到時候就能理智面對。
- (3) 想好計畫後，事先告訴孩子你的決定、計畫。
- (4) 貫徹計畫。

最後，仍要提醒大家，每個孩子的發展都有個別差異和其獨特之處，較複雜的心智運作常需要建立在良好的動作、語言及社會發展上，如果對照本文中所描述的發展階段或者與孩子相處的模式之後，對家中寶貝的發展有所疑慮，建議還是要尋求專業的評估及諮詢，例如本院的早期療育中心就是針對這樣的需求所設置，也歡迎大家多多利用喔！